Arnaud Desjardins

LE VEDANTA ET L'INCONSCIENT

À la recherche du Soi

Volume 3

ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE

ARNAUD DESJARDINS

Le vedanta et l'inconscient

À la recherche du soi III

La Table Ronde

7, rue Corneille, Paris 6e

Sommaire

Lettre aux lecteurs de mes livres 4

Qui suis-je ? 5

Vedanta vijnana
La science du vedanta 29

Manonasha
La destruction du mental 61

Chitta shuddhi
La purification de l'inconscient 90

Vasanakshaya
L'érosion du désir 119

Yoga asanas
Le travail sur le corps 140

Tolérance et syncrétisme 154

Pour en savoir plus 164

Lettre aux lecteurs de mes livres

Comme « À la Recherche du Soi » dont il est la suite, ce livre a été écrit à partir de causeries enregistrées. J'ai transcrit celles qui répondaient le mieux aux questions qui me sont le plus souvent posées par des correspondants connus et inconnus, auxquels un emploi du temps rempli ne me permet pas de répondre personnellement.

Il y est souvent question de « Swâmiji ». Ce swâmi est Sri Swâmi Prajnânpad, mort en 1974, et qui fit mon « gourou ».

Il y est aussi question parfois du « Bost ». Le « Bost » était la maison où je résidais et où se réunissaient quelques personnes qui avaient entrepris un travail de connaissance de soi.

Ce nouveau livre est une façon de partager avec vous tout ce que je considère comme important. Les pages qui suivent ne sont pas un exposé systématique du vedanta. Elles ont la spontanéité de causeries et de réponses. Les mêmes idées se retrouvent dans plusieurs chapitres, envisagées selon divers points de vue et insérées dans des contextes différents. Comme je m'adressais à un petit auditoire et non à une seule personne, je parlais « au pluriel » et cette forme a été conservée dans le livre.

Comme Les Chemins de la sagesse *et* À la Recherche du Soi, Le Vedanta et l'inconscient *est un témoignage sur un enseignement oriental vivant, tel que l'a compris et tel que le transmet un Occidental.*

A. D.

Qui suis-je ?

Vous souhaitez vous transformer, vous souhaitez vous « libérer », vous souhaitez vous « éveiller ». Vous voulez vous engager sur un chemin, vous demandez l'aide d'un guide, vous assistez à des réunions, vous posez des questions. Vous vous considérez comme des disciples.

Vous n'oubliez qu'une chose. C'est que vous n'êtes pas unifiés. Je vous parle, vous m'écoutez. Qui m'écoute ? À qui, en vous, est-ce que je m'adresse ?

Vous savez tous qu'il était inscrit au fronton du temple de Delphes le fameux « Connais-toi toi-même » et c'est sur ce précepte que Socrate avait fondé son enseignement. Vous connaissez probablement aussi un texte célèbre de Shankaracharya que j'ai parfois cité et qui dit : « Je ne suis ni le mental, ni l'intellect, ni les émotions, ni l'ego, ni ce qui mange, ni ce qui est mangé, *chidanandarupa*, *shivoham*, *shivoham*. Je n'ai d'autre forme que la conscience et la béatitude, je suis Shiva, je suis Shiva. » Vous savez aussi qu'à notre époque le grand sage Ramana Maharshi enseignait ce qu'on appelle en anglais *self-inquiry*, se poser, non pas intellectuellement mais vitalement, la question : « Qui suis-je ? »

Je voudrais attirer votre attention sur un point. Si cette question « qui suis-je ? » est en effet fondamentale, elle est faussée parce que l'on connaît la réponse théorique : je suis l'atman, le Soi, le *Self*, et qu'on a une certaine idée de cet atman, supra-mental, transcendant, échappant au temps, échappant à la multiplicité.

Dans les débuts du chemin – et ces débuts du chemin dans certains cas sont longs – il y a un tel fossé apparent entre la perfection illimitée de cet atman et votre confusion, vos emportements, vos souffrances, votre désarroi, que toute tentative de saisie de l'atman est vaine.

Vous pouvez vous demander : « Qui suis-je ? », mais si vous avez cette arrière-pensée : « Je suis le Soi, je suis l'inconditionné, je suis l'informel, je suis l'éternel, je suis l'absolu » – ce qui est vrai métaphysiquement – cela ne constituera pas un chemin réel pour vous. Sans remettre en cause le moins du monde l'enseignement qui affirme que vous êtes déjà, même si vous n'en êtes pas conscients, cette réalité immuable et non affectée, redescendons plus bas et posez-vous la question : « Qui suis-je ? »

Ne pensez pas que je suis en train de mettre en doute Bhagavan Shri Ramana Maharshi, que je vénère autant que des milliers et peut-être des

millions d'hindous et d'Européens au XXe siècle, ni son enseignement ; mais je voudrais que vous vous posiez la question « qui suis-je ? » d'une façon plus immédiate que métaphysique. « Vraiment, mais qui suis-je ? Mais qui suis-je donc ? » Et observez. Vous avez lu, entendu de la bouche d'Arnaud que vous êtes semblables à un kaléidoscope dont l'image change, se compose, se décompose, se re-compose, selon des chocs extérieurs. Vous êtes multiples, comme tout l'univers, puisque vous êtes à l'image de l'univers, et vous êtes changeants, comme tout l'univers, puisque vous êtes à l'image de l'univers. Mais vous n'en êtes pas encore suffisamment imprégnés et vous continuez à vous considérer comme à peu près unifiés (avec des émotions passagères), et à peu près stables (avec certains changements suivant l'âge).

Posez-vous bien la question : « Mais qui suis-je ? Celui ou celle de ce matin, celui ou celle d'hier, celui ou celle de la semaine dernière ? » et observez. Bien des fois, vous avez pris une décision et, quand il a fallu exécuter cette décision, vous ne compreniez plus pourquoi vous l'aviez prise. Bien des fois, vous avez voulu une chose et, quand cette chose s'est réalisée, vous n'étiez plus celui qui l'avait tellement voulue. Chacun doit regarder ceci pour soi.

La première constatation est celle de cette instabilité, le contraire de l'immuabilité. La seconde constatation est celle de cette complexité, le contraire de la simplicité. Pendant longtemps, un être humain est vraiment fait de pièces et de morceaux, psychologiquement, mentalement, émotionnellement. La première étape, c'est d'abord de perdre des illusions bien ancrées – qu'on peut perdre très vite intellectuellement, mais qu'on ne perd pas vitalement – sur une prétendue unité et une prétendue stabilité. Quand vous aurez observé que *vous* (pratiquement) vous n'existez pas, la question « Qui suis-je ? » prendra un sens concret. Pas : « Je vais méditer, méditer, demander qui suis-je, frapper à la porte du cœur, et un jour l'atman va se révéler. » Non, tout de suite, la question se pose, et tout de suite, des éléments de réponse vont commencer à venir.

« Mais qui suis-je donc ? » La question est toute simple. On dirait que c'est un postulat : « Je sais qui je suis : je suis untel », et on commence à énoncer des valeurs permanentes : « Toute ma vie je serai Arnaud Desjardins, sauf si je choisis un pseudonyme et que je change de nom ; toute ma vie je serai fils de un tel et une telle. » Et puis ? Vous allez trouver en effet quelques données qui, elles, ne changent pas et qui font croire à cette permanence et à cette identité. Quand vous aurez suffisamment constaté que vous ne pouvez pas compter sur vous-même, que celui qui écrit une lettre n'est pas celui qui reçoit la réponse, quand vous aurez un peu entrevu la complexité des demandes et des refus non conciliés de la pensée, du corps, de l'émotion et du sexe, quand vous aurez un peu découvert la profondeur de l'inconscient, vous serez vraiment amenés à vous poser, comme une question pour laquelle il n'y a pas besoin de faire référence au vedanta : « Mais, vraiment, qui suis-je ? Qu'est-

ce qui est moi ? Qu'est-ce que c'est, moi ? Ça ? Ou ça ? Ou encore ça ? » Si vous vous engagez dans le chemin en croyant que vous pouvez dire imperturbablement « je » ou « moi », vous vous trompez. Ce n'est pas seulement dans le silence immobile de la méditation et de la rentrée en soi-même que vous pouvez poser la question : « Qui suis-je ? » C'est à propos des vicissitudes de l'existence et en relation avec les événements qui vous arrivent, les décisions que vous avez à prendre, les actions que vous accomplissez.

Je me souviens m'être posé cette question à deux périodes de ma vie : l'une sous l'influence de ce que je connaissais de l'enseignement de Ramana Maharshi, à Tiruvanamalaï même, dans la salle où Bhagavan avait résidé dans son corps physique, et, plusieurs années après, d'une façon beaucoup plus terre à terre, à l'ashram de Swâmiji, avec cette impression terrible : « Je ne trouve absolument pas qui je suis. » Je vois des contradictions et je vois comment je me modifie. L'image du kaléidoscope m'est venue à l'esprit d'elle-même comme l'image saisissante de ma propre condition.

Est-ce qu'il y a un lien possible entre cette confusion actuelle et la transcendance de l'atman ? Nous sommes au cœur de ce que l'on peut appeler un chemin et c'est là que certaines fausses routes s'ouvrent devant vous qui mèneront à une impasse, ou en tout cas à un résultat tout autre que la libération. Au départ les chemins s'écartent légèrement et la différence ne saute pas aux yeux si vous n'êtes pas un expert. Mais, si vous continuez, les chemins s'écartent de plus en plus. Dans cet amas et cette confusion, qu'est-ce qui va devenir un centre d'intégration, qu'est-ce qui va devenir permanent, voilà la question. Qu'est-ce qui va tout à coup s'élever pour proclamer : « Le vrai moi, le vrai je, c'est moi », puisque tantôt c'est une voix qui parle, tantôt une autre. Et, quand je dis « le vrai moi, le vrai je, c'est moi », qu'est-ce qu'une affirmation comme celle-là peut avoir à faire avec l'effacement de l'ego, l'effacement du moi que tous les enseignements présentent comme le but à atteindre ?

Si vous n'appliquez pas à vous-mêmes ce que je dis en ce moment, cela n'aura aucun sens. Ce n'est que par votre prise de conscience que vous pourrez donner une valeur quelconque à ces paroles. Voilà que, tout en reconnaissant un but de dépassement de l'ego ou d'effacement de l'ego, Arnaud commence par nous proposer de pouvoir enfin dire : « C'est moi. » Est-ce qu'il y a là une contradiction ? Il pourrait y en avoir une. Il pourrait y en avoir une, oui, et vous devez être vigilants et ne pas lâcher un élément ou un autre de cet ensemble. Il faut que le point de départ soit bien vu et le point de départ – je ne crains pas de me répéter – c'est le changement, c'est la multiplicité, ce sont les contradictions, c'est l'absence d'un élément stable et permanent qui soit le même ici, là-bas, ailleurs, maintenant, hier, demain pour faire face souplement et avec disponibilité à l'infinie variété des circonstances.

Comment, dans cette multiplicité changeante, la stabilité ou l'immuabilité va-t-elle s'établir ? Qui va mettre de l'ordre ? Qui va établir un lien ? Le disciple en vous, ou le candidat-disciple. Un jour commence à apparaître en vous, dans cette confusion, un personnage parmi les autres qui est d'une nature tout à fait différente en ce sens qu'il est susceptible de rester le même, avec le même but, les mêmes intérêts, tout au long de votre existence. Mais il faut que ce personnage soit d'un autre ordre. Si c'est simplement un aspect de vous-même, un peu plus fort que les autres, qui décide d'asservir tout le reste de votre nature, il y arrivera peut-être mais il n'y aura jamais ni libération ni paix. Un personnage parmi les autres peut s'accrocher à l'idée d'une sagesse telle qu'il se la représente, d'une maîtrise telle qu'il se la représente, avec tout ce que cela peut avoir de flatteur pour l'ego, et, dans son ignorance et son mépris pour tout ce qui ne lui convient pas en vous, essayer d'établir une espèce de dictature. Certains êtres humains y sont arrivés. Ils sont un peu sortis de cette confusion changeante, ils ont créé en eux une force, mais cela n'a jamais mené à l'effacement de l'ego. Un élément a voulu asservir les autres, réprimer, étouffer et il y est apparemment arrivé. Il a obligé le corps à faire les exercices physiques qu'il voulait, il a interdit au cœur un certain nombre d'émotions, il a tourné toutes les pensées dans une direction, il a éventuellement brimé la sexualité et il a martyrisé tel ou tel aspect du malheureux ambitieux qui s'est engagé sur ce chemin sans issue, ou plus exactement dont une part s'est engagée sur ce chemin.

Certains êtres ont établi la dictature en eux, ou plutôt : une part de certains êtres a établi la dictature sur le reste d'eux-mêmes au nom d'une ambition sportive, au nom d'une ambition professionnelle, au nom d'une revanche à prendre ou d'une vengeance à assouvir. Des êtres deviennent apparemment forts parce que tout le reste d'eux-mêmes, sans pitié, a été asservi au but d'une partie. L'ambition peut être artistique, professionnelle, intellectuelle, sociale. Elle peut aussi être « initiatique », « yogique » et même « mystique ». C'est de la dictature. Sans demander l'avis au reste du peuple, un petit groupe prend le pouvoir et fait la loi et cela peut très bien arriver à l'intérieur d'un être humain. Sans demander l'avis au reste, un dictateur et quelques comparses imposent leur loi et tout ce qui n'est pas d'accord, en prison ou torturé !

Ou bien vous ne ferez aucun effort d'aucune sorte et jamais un centre d'intégration, de stabilité et d'immuabilité ne se renforcera en vous. Alors vous resterez de gentils amateurs qui s'intéresseront un peu à la spiritualité, qui peut-être auront même une sincérité réelle pour se prosterner devant un sage hindou ou tibétain, mais cela ne sera jamais que des moments de vous-mêmes et la réunification ne s'établira jamais. Ou bien une certaine force apparaîtra et, de même qu'on se met au travail pour devenir champion sportif ou grand danseur ou virtuose de musique ou ministre, un centre d'efforts naîtra et sera susceptible de durer. Il y aura, ce dont certains hommes sont incapables, ascèse, discipline, exercice, privations, austérités. Mais il n'y aura

jamais la liberté, jamais la paix du cœur, jamais la joie, jamais l'amour et, éventuellement, un jour, en face d'une force encore plus grande, le désastre. Napoléon a eu son Waterloo et son Sainte-Hélène et les ambitieux spirituels trouvent presque toujours plus fort qu'eux. Alors ? Alors quel peut être ce que j'appelle un centre d'intégration autour duquel s'ordonnent, c'est-à-dire se mettent en ordre *(dharma)* ou s'organisent, tous les autres aspects de vous-mêmes – mentaux, émotionnels, physiques, sexuels, conscients ou inconscients – pour qu'il n'y ait pas naissance en vous d'un dictateur qui, sans aucune pitié, fasse souffrir ces autres composantes de votre être ?

Dans cette confusion et ce désordre, dans ce kaléidoscope, dans cette inexistence qu'il faut d'abord découvrir – sinon vous entendez tout ce que je dis d'une oreille distraite et non concernée – doit naître le disciple. Ce sur quoi j'insiste aujourd'hui, c'est que certaines entreprises qui apparaissent comme « spirituelles » aux yeux des observateurs et aux yeux de celui qui s'y est engagé, sont des entreprises ordinaires qui doivent être mises sur le même plan que toute autre entreprise d'ambition, quelle qu'elle soit. Seulement, cela ne se voit pas tout de suite. Une part de nous peut réussir à duper le reste – de même que, quand un dictateur prend le pouvoir, une bonne partie de la population est prête à le soutenir. Il se peut que votre prétendu cheminement spirituel dupe d'abord les autres parties de vous-même et que votre pauvre cœur croie qu'il y trouvera son compte et votre pauvre sexualité croie qu'elle y trouvera un accomplissement grandiose et transcendant à travers la frustration et que votre pensée croie qu'en se privant de tout ce qui l'intéresse, elle y trouvera la sagesse. Quand le dictateur a pris le pouvoir, c'est trop tard : toutes les forces de l'opposition sont muselées, étouffées, mises en prison en vous-même, soumises au lavage de cerveau. La joie qui demeure, la paix qui dépasse toute compréhension, ne viendront jamais. Il est bien nécessaire qu'un roi apparaisse dans ce royaume divisé contre lui-même que vous êtes ; mais pas un dictateur.

J'ai choisi exprès ce terme de roi parce que, si le mot dictateur est un mot moderne (autrefois on disait un despote ou un autocrate), la comparaison de l'être humain avec une société de désordre ou au contraire avec un royaume organisé et hiérarchisé est tout à fait classique et traditionnelle.

Seulement n'oubliez pas que, dans la compréhension ancienne du sens de l'existence, au-dessus du roi se trouvait l'autorité spirituelle. Le brahmane est plus haut que le khshatriya et le roi a toujours été sacré par l'autorité spirituelle. Le disciple, s'il est vrai, n'est pas un personnage parmi les autres, un peu plus fort et qui a asservi tous les autres. Le disciple en vous, c'est ce qui se lève et qui va rester stable, que vous soyez amoureux ou que vous ne le soyez pas, que vous soyez heureux ou que vous soyez malheureux, que tout vous soit favorable ou que tout vous soit défavorable, que ce soit la paix intérieure ou la tempête en vous. S'il y a disciple, le disciple subsiste. Dès le départ, le disciple en vous a eu un sentiment, pas seulement des émotions

mais un sentiment. Il a senti qu'il existait une réalité plus vaste que l'ego. On a appelé cette réalité religieuse, divine, surnaturelle, métaphysique. Ce qui est important, c'est comment le disciple en vous l'a sentie : plus vaste que les peurs, que les désirs, que le jeu de l'action et de la réaction, que l'opposition, la contradiction, l'attraction, la répulsion.

Le disciple d'abord est faible, il a besoin d'être aidé, nourri, soutenu et il peut l'être. On dit de quelqu'un « Il est un disciple de Mâ Anandamayi, il est un disciple de Rajneesh, il est un disciple de Swâmi Muktananda, il est un disciple de Kalou Rinpoché. » C'est une façon grossière de parler. Il est quelqu'un en qui le disciple est né mais qui n'est pas seulement disciple, parce qu'il n'est pas encore unifié. Cette « personne » est une série de chaînes de causes et d'effets diverses dues à la biologie, à l'hérédité, à l'éducation, aux conditions sociales, aux *samskaras* des vies antérieures. C'est cette naissance du disciple qu'on appelle parfois « nouvelle naissance », un individu « régénéré », généré à nouveau ou « deux fois né » comme on dit en Inde. C'est cette naissance du disciple qui est consacrée extérieurement par un baptême, un rite peut-être, ou une initiation dont le caractère rituel est plus discret : le regard d'un sage, une parole peuvent tout d'un coup éveiller le disciple. Le disciple est donc là au milieu des remous, des tempêtes, du désordre. Si vous dites : « Je suis disciple du Bost », vous dites une stupidité ! Qu'est-ce que c'est, « vous » ? Qui est disciple ? Celui qui ne supporte plus le Bost, qui n'a plus qu'une envie : d'en partir ? Celui qui dit : « Mon Dieu, qu'Arnaud se taise ou je vais éclater, je ne peux plus écouter un mot de ce qu'il dit » ? Allons, soyez honnête, à qui cela n'est-il pas arrivé ? Qui est disciple ? Ou bien vous êtes vraiment dans l'illusion, ou bien vous pouvez reconnaître que « Je suis disciple » ne veut rien dire. « Dans mes fluctuations, mes contradictions, mon inexistence, le disciple est né. » C'est différent.

Le dictateur est sincère ; tous les dictateurs sont sincères. Vous croyez qu'Hitler a pris le pouvoir en Allemagne en pensant : « Je vais faire le malheur du peuple allemand ! » Il a pris le pouvoir en promettant : « Je vais faire le bonheur du peuple allemand. » Les dictateurs sont toujours sincères et le dictateur en vous peut être sincère. Nous parlons du disciple. « Le disciple est né en moi. » Pourquoi est-il né en vous et pas chez d'autres ? Pourquoi s'est-il éveillé en vous et pas chez d'autres ? Chez tous, le disciple est là en puissance, mais chez la plupart le disciple n'est pas né et, toute leur vie, ils auront été simplement chaînes de causes et d'effets, multiplicité, contradiction et kaléidoscope.

Quelle merveille, ce disciple ! Cette voix, cette conscience, d'abord faible, facilement recouverte comme les rochers sont recouverts par les grosses vagues, si recouverte que, par moments, vous-mêmes vous ne la retrouvez plus, et qui va subsister, peu à peu grandir, chercher, trouver son chemin, patienter, attendre, espérer. Le disciple ne peut jamais douter. Si vous doutez, c'est qu'en vous un des personnages qui doutent a momentanément crié plus

fort que le disciple. Puis, comme un bouchon qu'on a enfoncé sous l'eau et qui reparaît à la surface, le disciple revient. Il ne faut pas dire : « Je suis disciple du Bost. » Il faut dire : « En moi, je crois bien que le disciple est né. » Et le disciple va grandir. Au début il est petit, il est faible, mais il va grandir. Il deviendra non pas un dictateur mais un roi dans le royaume. Lui, il est stable. Il a un but – qu'il exprime d'une manière ou d'une autre : l'unité, la liberté, la plénitude, la grandeur. Le but se précise, peu à peu. Il ne change pas, il se précise, il devient plus clair.

Le disciple se conduit avec intelligence et sympathie. J'entends encore la voix de Swâmiji dire : *« Be a little intelligent and sympathetic »*, « Soyez un petit peu intelligent, avec un petit peu de sympathie. » Le disciple en vous se conduit avec intelligence et sympathie pour tous les autres aspects de vous-mêmes. Que cela vous serve de critère. Si ce que vous prenez pour le disciple en vous n'a pas de sympathie pour les autres aspects de vous-mêmes, ça ne peut pas être le disciple et, s'il prend peur devant tel ou tel aspect de vous-mêmes, il n'est plus du tout intelligent. La peur voile l'intelligence. Il faut qu'en vous le disciple soit un peu intelligent et ait un peu de sympathie pour tous les autres aspects de vous-mêmes. C'est la seule garantie d'un chemin juste. Mais, trop souvent, ce n'est pas ainsi que cela se passe. Le disciple redevient un dictateur et il donne des ordres et il interdit et il veut refuser, censurer, refouler tout ce qui ne lui convient pas. Autrement dit, il met toute l'opposition en prison, la prison de la répression, du refus et de la négation : « Je ne veux plus vous voir dans les rues, je ne veux plus que vous ayez le droit à la parole, je vous enferme dans une immense prison appelée l'inconscient, dans laquelle tout ce qui ne me convient pas est refoulé. » De temps en temps, il y a des émeutes et des mutineries dans les prisons. Alors la répression doit se faire encore plus forte.

Parfois le disciple est soutenu par des idées et des sentiments religieux, dualistes. Il se nourrit d'une Écriture, que ce soit les Évangiles ou le Coran. Il est aidé par des sacrements, des rites. Il ressent sa solidarité avec les autres êtres humains qui sont engagés sur le même chemin. Il est aidé par une institution comme l'Eglise catholique ou la sangha bouddhiste. Parfois le disciple n'est pas nourri par un langage religieux, n'appartient pas à une Église constituée, il est simplement aidé par une personne qu'on appelle le gourou. La tâche que vont accomplir ensemble le disciple en vous – pas vous en tant que disciple, cette phrase-là ne veut rien dire, mais le disciple en vous – et le gourou va être cette intégration, cette mise sous le joug. Je me souviens d'une phrase des Évangiles : « Mon joug est doux » et ce mot joug, c'est le sens du mot « yoga ». Il faut que le joug du disciple soit doux.

Ou bien vous entrez au Royaume des Cieux entiers ou vous n'y entrez jamais. Vous ne pouvez pas dire : « La moitié de moi entre au Royaume des Cieux et il y a tout le reste que je laisse à la porte : la sexualité je la laisse à la porte, la jalousie je la laisse à la porte. » Tout doit entrer au Royaume des

Cieux, transformé. Les cinq poisons du bouddhisme tantrique, c'est-à-dire les cinq faiblesses ou défauts majeurs, se transforment en cinq sagesses. Donc ce qui caractérise le disciple, c'est un seul but qui est tout le temps là en filigrane dans votre existence, dans le succès comme dans l'adversité, dans le calme comme dans les tempêtes. Au début, c'est, par exemple, cette part de vous-mêmes qui sera non violente avec les parties violentes de vous-mêmes. Si vous pensez que vous êtes unifiés, vous allez vous dire : « je dois être non violent, je dois être dans la vérité », ou tout autre précepte ou instruction. Non. Non, « vous », si on appelle vous la totalité de tout ce qui vous compose, conscient et inconscient, vous ne pouvez être ni non violents ni dans la vérité. Ce qui est important, c'est que le disciple en vous soit non violent, *ahimsa*, dans la vérité, *satya*, et qu'il se conduise selon ces préceptes, non seulement avec « les autres », au sens ordinaire du mot, mais avec les autres (au pluriel) en vous.

« Les autres » sont en vous, *et les préceptes donnés dans les enseignements indiquent comment le disciple en vous doit se comporter avec tous les autres aspects de vous-mêmes*. Alors peu à peu l'ordre s'établit. L'être humain devient à tous égards un univers, un cosmos, une hiérarchie. En vous, le disciple est un grand alchimiste qui peut transformer tous les aspects de vous-mêmes en lumière, en sagesse, en force, en vérité.

Ce qui mérite aujourd'hui d'être appelé « moi », ou « je » c'est le disciple. Si je vous parle et que je dis « vous », c'est au disciple que je m'adresse. Je reprends mes comparaisons de tout à l'heure : comme un bouchon momentanément enfoncé sous l'eau, comme un rocher momentanément recouvert par la vague au bord de la mer, parfois le disciple est recouvert. Alors, momentanément, il n'y a plus personne et vous, vous croyez qu'il y a encore quelqu'un. Vous ne vous comprenez plus, vous ne vous reconnaissez plus, vous ne savez plus qui vous êtes, vous prenez peur de vous-mêmes. Non, dites simplement : « Attendons que la mer se retire et le rocher va réapparaître, attendons que le bouchon remonte à la surface et de nouveau le disciple sera là. » Alors, de nouveau, j'aurai en face de moi quelqu'un en « vous » à qui parler. Si je dis « vous », je ne m'adresse pas à « vous », je m'adresse au disciple en vous. Voyez-le et ne vous inquiétez plus. Il faut que le joug du disciple en vous sur tous les autres aspects de vous-mêmes soit aisé comme le joug du Christ. Ne torturez pas ; ne soyez pas un dictateur. Ne martyrisez pas votre corps pour lui apprendre à se tenir droit, ne martyrisez pas votre sexe pour lui apprendre à ne plus tomber amoureux stupidement, ne martyrisez pas votre pensée parce qu'elle vagabonde et bondit ici et là, ne martyrisez pas vos émotions parce que vous ne pouvez pas accepter de reconnaître en vous la peur, la jalousie, le besoin infantile d'être aimé, la haine de ceux qui vous font souffrir. Ne torturez rien de tout cela. Transformez. Le disciple, dès le départ, doit être imprégné du sentiment *religieux* qui le relie à lui-même, aux autres hommes, au reste de l'univers, à

l'infini. Le disciple, dès le départ, doit avoir l'aspiration à l'au-delà de l'ego.

Quand vous direz « Je », ça sera vraiment la totalité de vous-mêmes qui sera incluse dans ce « je », et quand je vous parlerai c'est à la totalité de vous-mêmes que je parlerai, parce que tout en vous sera harmonisé, groupé autour du disciple. Le disciple doit devenir le roi dans son royaume intérieur et, en même temps, le disciple doit avoir l'humilité du vrai roi qui se considère uniquement comme le représentant de Dieu sur la terre. Ce sont peut-être, en ce qui concerne la monarchie, des paroles creuses, des mensonges, des abus et une façade, je suis prêt à vous le concéder. Mais en ce qui concerne la vie intérieure, certainement pas, ce sont des paroles de vérité.

Seul le disciple en vous peut faire « la volonté de Dieu », et non tout le reste. Mais, peu à peu, tout ce reste sera groupé autour du disciple et la totalité de vous-mêmes sera devenue en mesure de faire la volonté de Dieu. C'est cela le chemin.

Acceptez vos changements, acceptez votre instabilité, votre complexité, vos contradictions, acceptez sans crainte, sinon le mensonge commence et tout s'arrête.

Et souvenez-vous, l'enseignement ne s'adresse qu'à cette part de vous que j'appelle « le disciple ».

Parfois ce dont je parle aujourd'hui devient vrai, s'actualise, et il y a un chemin, il y a une libération ; mais – bien souvent – cette réunion des fonctions autour du disciple ne s'accomplit pas et l'existence ordinaire se poursuit. Simplement, elle est remplie d'ashrams au lieu d'être remplie de clubs de golf et les bibliothèques sont remplies d'ouvrages sur le zen au lieu d'être remplies d'ouvrages scientifiques ou d'ouvrages sur le marxisme. C'est tout. Il n'y a que les noms qui changent.

Si vous comprenez bien ce dont je parle, il vous deviendra clair pourquoi il y a tant d'échecs dans la vie spirituelle et cela vous donnera certains critères pour comprendre. Je ne dis pas pour juger, mais pour comprendre.

Qu'il y ait ou non rite d'initiation, l'important est de savoir si en vous le disciple s'est éveillé, s'il est né. Le mot « infini » signifiera d'abord « large, vaste, pas mesquin, pas égoïste ». C'est comme cela que ça commence. Le mot « libre » voudra simplement dire : plus libre, moins emprisonné, moins conditionné. Mais qui est plus ou moins libre aujourd'hui ? Le disciple en vous par rapport à tous les autres aspects de vous-mêmes. Ne l'oubliez jamais, sinon vous allez recommencer à dire « moi » et « je » et à ne plus rien comprendre de ce que vous êtes. Vous serez tout le temps surpris, tout le temps emportés, identifiés, remis en cause. « Je suis libre », « je ne suis pas libre ». Non, non. Comprenez d'abord : est-ce que le disciple en vous est plus ou moins libre par rapport à tous les autres aspects de vous-mêmes, ou bien doit-il sans cesse subir les assauts des autres aspects, qui le renversent, le

bousculent, le recouvrent ? La liberté du disciple va grandir. Le disciple grandit sous forme d'une liberté qui grandit. Le disciple en vous devient de plus en plus libre par rapport aux pensées, par rapport aux émotions, par rapport à la sexualité, par rapport aux exigences du corps, par rapport à l'inconscient.

Comme un enfant, le disciple va grandir. Je ne dis pas qu'il est infantile. Je dis qu'il est d'abord petit, faible comme un enfant, comme le Christ naissant au cœur de la nuit, au cœur de l'hiver, démuni et dénué comme un petit bébé. C'est la nativité du disciple en vous-mêmes. Et déjà une part de vous au moins va le reconnaître, une part de votre intelligence va se soumettre comme les Rois mages sont venus honorer le bébé. Et puis une part de ce qui est la multitude en vous, qui en a assez de souffrir, va reconnaître aussi ce disciple nouveau-né comme les bergers sont venus aussi reconnaître le Christ lors de la nativité. Le disciple, en vous, au milieu de tous les autres aspects de vous-même, vivra tout ce que les Évangiles nous disent que le Christ a vécu. Mais, si vous cherchez seulement à comprendre les rapports entre un prétendu « vous » qui n'existe pas et le reste du monde, vous vous trompez. Ce qui est décrit dans les enseignements orientaux et dans les Évangiles, ne concerne pas un « vous » qui n'existe pas ! Ils considèrent le disciple qui est né en vous par rapport à tout le reste de vous-même. Les bergers sont en vous ; les Rois mages sont en vous ; les pharisiens, les saducéens sont en vous ; le temple de Jérusalem est en vous. Tout est en vous. De même que Moïse est en vous, la mer Rouge est en vous, le pharaon est en vous. Alors c'est vraiment le miracle de la nativité.

Peut-être vous ne vous souvenez pas quand et comment le disciple est né, au contact de quelle idée, de quel mot, de quel regard, de quelle œuvre d'art. Mais, s'il est là, tout est possible. Celui que j'appelle aujourd'hui le disciple en vous deviendra un jour le « gourou intérieur », quand il aura été nourri et enseigné. Mais ne vous trompez pas sur ce mot « enseigné ». Le mot « enseignement » est sujet à caution. Nous l'assimilons trop à un autre type d'enseignement, qu'il soit technique ou intellectuel. C'est pourquoi je pense que l'ancien mot chemin, *marga* en sanscrit, est plus juste, parce qu'un enseignement n'est pas toujours complet : on enseigne au corps des postures de yoga, on enseigne à la tête des vérités métaphysiques. On « enseigne » déjà plus difficilement au cœur les sentiments ; on peut enseigner à la tête des vérités sur les sentiments, mais ce n'est pas la même chose que d'enseigner au cœur les sentiments.

Le chemin concerne l'être entier. Et le disciple emmène avec lui l'être entier, partout. Si le disciple va en Inde chez Mâ Anandamayi, il emmène l'être entier : il emmène chez Mâ Anandamayi les haines de l'enfant qui a souffert et qui ne peut pas ne pas haïr ceux qui l'ont fait souffrir ; il emmène chez Mâ Anandamayi le désir sexuel qui est biologique, naturel, et que l'on ne fait pas disparaître avec quelques bonnes paroles ; il emmène chez Mâ

Anandamayi les peurs, les désirs, il emmène toute cette multitude comme Moïse a emmené tout le peuple hébreu dans le désert jusqu'en Terre Promise et vous savez combien souvent le peuple hébreu a rué dans les brancards. Ne soyez pas surpris si une part de vous et une autre part ruent aussi dans les brancards et se révoltent contre le disciple. Si vous pouvez l'entendre et ne plus jamais l'oublier, vous n'êtes pas encore libérés mais vous êtes sauvés. Si vous continuez à dire « je suis disciple », vous n'arriverez à rien, qu'à être dans le désarroi, parce que « je » n'existe pas et que le même ou la même qui aimait tant le Bost hier le déteste aujourd'hui, ou inversement. Dans cette illusion, vous assassinez le disciple.

Bien. Le disciple est né et maintenant, il y a quelqu'un à qui l'on peut parler : c'est lui, c'est le disciple, quelqu'un à qui l'on peut donner des vérités sur les émotions, les pensées, le corps, les sensations, le sexe, les identifications. Tout cela, on peut en parler au disciple et il peut entendre. Ne pensez pas que *vous*, qui n'existez pas en tant que vous, avez établi la moindre relation avec Arnaud. Le disciple a établi une relation. Mais d'autres parts de vous-mêmes n'ont pas établi cette relation, pas du tout ! Le chemin est l'harmonisation de cette multitude autour du disciple ; alors ne soyez pas déçus si ce n'est pas déjà fait ! Ne partez pas du postulat que vous devriez déjà être unifiés sur le chemin, déjà en harmonie, sinon vous allez tout le temps être dans la non-vérité et dans la contradiction, vous allez vous demander l'impossible et recommencer les acrobaties du mensonge et du mental. L'habileté du mental, c'est l'utilisation des pronoms personnels : « moi », « je », « vous », comme si c'était déjà fait. « Je », quel je ? « Vous », quel vous ? Mais si vous reconnaissez ce que je dis aujourd'hui, le mental est déjà mis en cause. Vous pouvez déjà comprendre un point concernant le gourou. Qu'est-ce qu'il voit ? Comment est-ce qu'il agit ? Quelle différence y a-t-il entre le gourou et les autres personnes avec qui vous êtes en relation ? C'est que ce dont je parle, le gourou l'a compris, l'a vécu, et il a perdu vos illusions. Cette harmonisation s'est faite en lui. Les personnes ordinaires qui se rencontrent croient chaque fois que c'est « je » qui rencontre « vous », ce qui n'a aucun sens, mais le gourou, lui, n'est jamais pris par surprise parce qu'il n'a jamais l'illusion qu'il rencontre un individu stable et unifié. Il sait : « Je vois arriver devant moi une multitude changeante, un ensemble contradictoire de pensées, de peurs, de désirs, certains latents, subconscients, d'autres patents, manifestés ; je vois venir à moi une incohérence, soumise à un certain ordre de causes produisant des effets, et, au cœur de cette incohérence, il y a le disciple. Je sais parfaitement bien que ce disciple ne représente qu'une part et non pas la totalité. » Si c'est vu, si c'est admis, on n'est plus jamais pris au dépourvu.

Ce n'est pas la peine de perdre mon temps et de parler à tel ou tel morceau momentané et passager de l'incohérence. Le premier travail du gourou, c'est de ramener le disciple à la surface, lorsque celui-ci est submergé par les

vagues comme le rocher au bord de l'océan. Ensuite, quand le disciple est là, on peut lui parler. Mais parler d'enseignement quand le disciple n'est pas là, c'est inutile. Le gourou va vous aider à user, affaiblir les parts de vous qui sont les plus hostiles au disciple.

C'est pourquoi je dis que le mot chemin est plus juste que le mot enseignement.

Vous voyez un peu mieux ce que pouvait être la distinction de candidat-disciple et de disciple dans l'enseignement de Swâmiji. « Candidat-disciple » ce n'est pas quelqu'un qui a posé sa candidature pour qu'un gourou accepte de l'aider, c'est quelqu'un qui est peut-être déjà en relation avec ce gourou depuis plusieurs années mais qui est toujours candidat-disciple, parce que le disciple n'est pas encore suffisamment fort en lui. Quand celui que j'appelle le disciple est devenu vraiment le maître en vous, à ce moment-là on peut dire que vous êtes devenus vraiment disciples. Mais c'est une étape très très avancée. Le disciple ne peut plus être secoué, ne peut plus être remis en cause, ne peut plus être recouvert par des voix contradictoires.

Au départ, ces contradictions sont encore là, ne l'oubliez pas. Sachez reconnaître en vous le disciple, et qu'en vous les Rois mages rendent hommage au disciple et qu'en vous les bergers rendent hommage au disciple. Cela ne peut se faire que si les différentes parts de vous ne sentent pas que le disciple est un ennemi et ne prennent pas peur. Si c'est vraiment un disciple, elles reconnaîtront bien sa grandeur. N'ayant plus peur, elles seront attirées et voudront coopérer. Sinon vous allez faire régner la terreur en vous-mêmes et vous n'êtes plus qu'un dictateur. La part de vous qui veut faire régner la terreur en vous-mêmes, par ambition, par orgueil, pour atteindre le but plus vite qu'il n'est possible, ne peut pas être le disciple.

Chez ceux qui vous entourent ici, sachez reconnaître le disciple. Si vous croyez que la totalité de Christiane est déjà disciple, la totalité d'André est disciple, vous allez tout le temps être surpris. « Ah ! comment est-ce qu'une grande disciple comme Christiane ou un grand disciple comme André ose dire ceci, ose faire cela ? » Non, sachez reconnaître le disciple dans la complexité de Christiane et dans la complexité d'André, et tout vous deviendra plus clair. Vous serez moins surpris, moins choqués, moins déroutés, moins indignés. Le progrès, c'est le progrès du disciple à l'intérieur de tout le reste de vous-mêmes, c'est votre progrès et c'est celui des autres qui vous entourent. Puissiez-vous d'abord être convaincus de ceci et ensuite ne plus l'oublier. Tout deviendra plus facile parce que tout deviendra plus vrai ; plus c'est vrai plus c'est facile, moins c'est vrai plus c'est difficile.

*

Une sentence connue du bouddhisme commence ainsi : « Éveillé parmi les endormis. » On parle parfois d'aveuglement et de vision, d'ignorance et de connaissance, de servitude et de libération. Dans le christianisme, on dit chute et rédemption. Le vocabulaire change, mais la réalité, elle, est la même.

Ce qui est intéressant, dans ces différents points de vue, c'est moins la façon dont on désigne le but, l'aboutissement, que la façon dont on attire votre attention sur un aspect ou un autre de la condition à laquelle il s'agit d'échapper. Certains enseignements mettent l'accent sur la condition ordinaire et paraissent pessimistes parce qu'ils décrivent la vanité de l'existence ou l'état de souffrance ; d'autres mettent l'accent sur le but final. Ils paraissent plus optimistes parce qu'ils présentent l'homme comme appelé à la libération, à un affranchissement de tous ses liens, à un changement radical de sa conscience ou de son être.

Parler d'éveil par rapport à une vie qui se déroule dans le sommeil est une expression facile à employer et cette idée d'un homme éveillé peut avoir un écho en vous. Mais qui peut comprendre en quoi ce mot sommeil est juste et qui est convaincu de vivre son existence dans le sommeil ?

Vous pouvez commencer à le comprendre de deux façons. D'abord, si vous vous exercez à la vigilance, à la présence à soi-même, vous verrez combien cette vigilance vous échappe, combien il est difficile d'être présent à soi-même, combien l'on est vite emporté par les activités extérieures. Des expressions françaises comme « se reprendre, se ressaisir, se retrouver soi-même, se recueillir » sont révélatrices. Et d'autre part, ce n'est pas un sommeil dans lequel on reste couché sur son lit sans bouger. C'est un sommeil dans lequel on agit, et on n'agit pas comme un somnambule dont le comportement est assez inoffensif. On agit comme quelqu'un qui a été endormi par un hypnotiseur et qui, grâce à cette mise en sommeil hypnotique, reçoit des ordres et se trouve obligé de les exécuter. Cela mérite d'être bien entendu parce que vous pourrez tout de suite voir comment cela s'applique à vous. Par contre, si l'on peut se tenir éveillé par la « vigilance », apparaît une liberté parce que ces influences que je compare à celle d'un hypnotiseur ne peuvent plus s'exercer.

Éliminez ce que vous pouvez avoir en tête d'un peu mystérieux sur un homme fascinant qui, dans un wagon de chemin de fer, avec son regard insoutenable, hypnotise une femme, comme on peut le lire dans une littérature fantastique. Je parle d'une réalité qui n'a rien de mystérieux, et qui a été employée médicalement au début du siècle. Si un sujet se laisse endormir par un hypnotiseur, il est apparemment endormi comme tout le monde, en ce sens que, s'il y a du bruit, il ne l'entend pas, si quelqu'un lui parle il ne l'entend pas, mais il reste capable d'entendre ce que lui dit l'hypnotiseur et d'obéir aux injonctions de celui-ci. On a pensé qu'il pouvait y avoir là un moyen de traitement psychologique ou de guérison. L'hypnotiseur fait relâcher

complètement quelqu'un, lui dit : « Vous dormez, vous dormez, dormez », la personne se laisse mettre dans un état de sommeil, l'hypnotiseur lui donne une instruction et cet ordre sera ensuite accompli par le sujet sans qu'il sache pourquoi et en croyant que l'initiative vient de lui.

Il se trouve que, dans sa jeunesse, quand il étudiait la psychologie, mon propre père, avec des médecins, a été amené à étudier et à pratiquer l'hypnose et qu'il m'en a parfois parlé. Imaginons que je puisse choisir l'un d'entre vous qui accepte de se prêter à l'expérience. Je le mets dans le sommeil hypnotique et je lui dis : « Ce soir, au lieu de prendre le repas avec nous ici, vous irez manger au Relais d'Auvergne à Saint-Gervais, chez Mme Lafont. » Et celui qui a reçu cette instruction mais qui ne s'en souvient pas du tout, à partir de dix-sept heures, commence à se préparer, sans trop savoir pourquoi, ni ce qu'il veut faire ni ce qu'il va faire, pour être en mesure à dix-neuf heures trente d'obéir à cet ordre. Peut-être ce que je vous dis vous paraît étonnant, mais il n'y a rien là de mystérieux qui n'ait eu droit de cité dans notre société moderne en France. La vérité, c'est que l'on ne peut pas hypnotiser un sujet qui ne s'y prête pas, qui ne l'accepte pas. L'histoire des gens hypnotisés malgré eux, tombant sous le pouvoir du regard hypnotique d'un homme qui, après les avoir hypnotisés, leur donne comme instruction d'aller commettre un crime, c'est du roman. Il faut un sujet qui puisse se laisser endormir. Et qu'est-ce qu'il se passe ? De nombreuses expériences ont été faites dans ce domaine, le sujet se trouve tenu d'exécuter l'instruction qui lui a été donnée et il va commencer à se mettre en mesure d'accomplir cette instruction. Si on lui dit : « Qu'est-ce que tu fais ? » il trouve une justification – toujours.

Si je reprends l'exemple que je viens de vous donner, celui d'entre vous qui se sera laissé endormir et qui aura accepté cette injonction, à quinze ou seize heures, trouvera une justification pour aller faire des courses à Saint-Gervais-d'Auvergne, alors qu'il n'y en a aucune.

Une fois à Saint-Gervais, il réussira à perdre du temps, et ensuite il lui apparaîtra que ce n'est pas possible de revenir ici et d'être en retard pour le dîner, que ce serait un manque de discipline à une vie communautaire et que, par conséquent, il n'y a plus qu'une chose à faire, c'est de dîner au Relais d'Auvergne. Et, quand il revient tard le soir, si on lui demande : « Qu'est-ce qu'il s'est passé ? – Eh bien, j'ai été à Saint-Gervais pour faire des courses qu'il fallait absolument que je fasse, puis je me suis mis en retard parce que j'en ai profité pour aller me renseigner sur les prix de certains outils que j'avais l'intention d'acheter peut-être et, quand j'ai vu que j'étais en retard, eh bien j'ai compris que c'était beaucoup mieux d'aller chez Mme Lafont. » Il sera convaincu que tout cela il l'a décidé librement, qu'il a décidé librement à quinze heures de partir faire à Saint-Gervais des courses qui n'avaient aucune nécessité, que c'est librement qu'il a décidé de rester dans Saint-Gervais et que c'est ensuite librement qu'il a décidé, plutôt que d'arriver en retard ici, d'aller manger chez Mme Lafont. Il trouve toujours des justifications. Dans

l'hypnose telle qu'elle a pu être pratiquée, si on donne un ordre trop grave, la puissance du sommeil hypnotique et de l'injonction n'intervient plus. Mais dans l'existence humaine ordinaire, même les instructions graves données par un certain « hypnotiseur » dont nous allons parler se trouvent exécutées.

C'est un peu étonnant pour vous d'entendre cela, surtout si vous n'avez jamais réfléchi à cette question d'hypnotisme qui est bien passée de mode, mais c'est une comparaison traditionnelle ancienne et très riche de sens. Il est dit dans la Genèse que Dieu a plongé Adam dans un profond sommeil et qu'à partir de là, Dieu a créé Ève d'une côte d'Adam. Cela a été l'origine de la dualité et de la chute hors du paradis primordial de la non-dualité. Et il n'est dit nulle part qu'après avoir plongé Adam dans un profond sommeil, Dieu ait réveillé Adam. Nous pouvons donc en conclure que ce sommeil continue, que même dans la tradition de la Genèse, la condition humaine ordinaire est aussi comparée à un sommeil et que tout le jeu de la dualité, fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, n'est possible que dans le sommeil. S'il y a éveil, réellement éveil, la condition humaine ordinaire est dépassée.

Ce que les hindous appellent maya, ce que les bouddhistes appellent mara, agit comme un hypnotiseur qui, ayant plongé l'homme dans le sommeil, lui donne des instructions que celui-ci se sent ensuite tenu d'exécuter sans comprendre quoi, pourquoi, comment – sans conscience.

Je vais prendre un exemple universel. C'est tout simplement celui de l'éveil de la sexualité, en tout cas chez les garçons, pour qui elle s'éveille plus brutalement et plus brusquement que chez la très grande majorité des femmes. Sylvain, qui a presque treize ans est tout fier, tout heureux, parce que sa puberté commence ; il lui apparaît un peu de moustache, un peu de duvet au pubis, et la mue de la voix est commencée. Il est content de voir que quelque chose se passe et qu'il va devenir un homme.

Quel exemple frappant de ce pouvoir que maya exerce sur nous et qu'ensuite nous prenons à notre compte comme si c'était librement que nous décidions des choses. Voilà un garçon pour qui la sexualité est un thème de plaisanteries avec les copains. Dans la société actuelle la littérature érotique circule plus facilement que dans ma jeunesse et les enfants savent à douze ans ce que nous savions à seize. Mais, même si ces gosses peuvent plaisanter plus ou moins bêtement sur la sexualité, même s'ils savent tout, même s'ils sont au courant de tout, l'instinct sexuel n'est pas né chez eux. Vous ne voyez pas un garçon de douze ans qui tourne en rond sans pouvoir s'endormir parce qu'il a trop envie de faire l'amour avec une femme, qui sort dans les rues en regardant intensément les filles, qui rentre malheureux chez lui parce qu'il se sent frustré, qui n'ose pas aborder les femmes, qui réussit à séduire. Je demande aux hommes, dont la puberté est venue brusquement : « Rappelez-vous comment vous étiez bien tranquilles à douze ou treize ans, sans problème, en repos, ça ne vous tracassait pas, ça ne vous travaillait pas, ça ne

vous faisait pas souffrir, ça ne vous obligeait pas à chercher à tout prix à assouvir cet instinct sexuel, ça ne vous imposait pas certains types de rêveries, de pensées, de craintes, de problèmes. Rappelez-vous comment tout d'un coup, inévitablement, inexorablement, au moment de la puberté, cet instinct est né et comment, un an après, le monde était changé. » Je ne parle pas de devenir un obsédé sexuel, mais vous savez qu'il y a des jours où un étudiant qui a envie de travailler n'est même plus disponible pour préparer ses examens parce que la sexualité le pousse, le remue, le mène et réclame, réclame, réclame la partenaire du sexe opposé. L'éducation, les conditionnements religieux, familiaux, moraux, sociaux, peuvent intervenir, certaines idées ou conceptions personnelles quant à une certaine façon de vivre peuvent intervenir aussi, mais le fait fondamental c'est la force avec laquelle cet instinct sexuel est apparu, même s'il prend éventuellement dans certains cas la forme de l'homosexualité et non pas de l'hétérosexualité.

Alors, regardez comment cet hypnotiseur, que vous pouvez appeler la nature, que vous pouvez appeler la prison, l'ignorance, l'aveuglement, le sommeil, que vous pouvez appeler le Malin, regardez comment cet hypnotiseur agit. Il donne cet ordre à l'enfant : « Dans un an, tu auras un regard absolument nouveau sur le sexe féminin, dans un an, tu éprouveras le besoin de faire l'amour. Cet ordre t'est donné aujourd'hui et tu l'accompliras obligatoirement dans un an. » C'est ce qui se passe, génération après génération ; à quatorze ans, à la puberté, cet ordre donné par la nature est exécuté. Et l'adolescent va s'imaginer ensuite que c'est librement qu'il s'intéresse au sexe féminin, librement qu'il donne ce coup de téléphone pour rencontrer cette fille ce jour-là, librement qu'il modifie sa coiffure ou échangé le blue-jean contre un pantalon de velours parce qu'il croit que cela le rendra plus séduisant. Les hommes agissent « librement » pour satisfaire cette impulsion sexuelle, laquelle pousse à gagner de l'argent, à voyager, à faire de la culture physique si on ne se croit pas beau, à se faire retoucher le visage dans un institut de beauté, à trahir son pays, à des crimes, à des folies ou à des actes plus justes mais pas plus libres.

Vous ne pouvez pas nier la puissance, et dans certains cas la toute-puissance, soit de la fonction sexuelle proprement dite, soit de l'intérêt pour le sexe opposé, intérêt qui n'existait pas de la même façon si puissante avant la puberté. La jeune fille devient préoccupée d'attirer le mâle, d'en être aimée, d'avoir du succès auprès de lui ; la fille sur laquelle jamais aucun garçon ne jette les yeux souffre – et agit. Mais pouvons-nous dire que cette action est une action libre ? C'est simplement un mécanisme biologique de l'espèce correspondant à l'ensemble de la marche de l'univers, comme les arbres à chaque printemps laissent pousser les feuilles et les bourgeons, comme les fleurs apparaissent, qui sont les organes génitaux des plantes. La nature entière est fondée sur l'attraction du mâle et de la femelle, la réunion des polarités opposées. Et voilà que cet ordre, comme l'ordre d'un hypnotiseur,

est donné à l'enfant de douze ans. Au moment où les premiers duvets poussent sur la moustache et le pubis, comme l'hypnotiseur dirait à l'un d'entre vous : « Demain tu iras déjeuner chez Mme Lafont à Saint-Gervais-d'Auvergne », la nature dit : « Dans deux ans tu seras mû par l'instinct sexuel, fasciné par les femmes. » Et la comédie recommence avec chaque homme, avec chaque génération, depuis qu'il y a des hommes sur la terre. Où est la liberté ?

Je regardais cet enfant de douze ans, paisible dans son ignorance, dans son insouciance, dans sa bienheureuse liberté, pour qui aujourd'hui tout cela n'est pas un problème, et je savais : inévitablement dans deux ans ce sera un problème. Il aura perdu sa liberté et il sera mené par une force plus puissante que lui. Et il le justifiera, il le prendra à son compte : « C'est moi qui ai voulu faire ceci, c'est moi qui ai voulu faire cela. » Quel est ce moi ? Est-ce « moi » qui décide aujourd'hui : je mets en mouvement toute une transformation endocrinienne, laquelle va me mettre ensuite au pouvoir d'une force sexuelle qui me troublera, qui m'obligera à agir, qui me posera des problèmes, qui m'engagera peut-être dans de grandes erreurs, qui me fera peut-être passer bien des heures de malaise, de tensions, de souffrance ? C'est moi qui l'ai librement décidé ? Allons, vous savez bien, vous voyez bien que non !

Est-ce que vous pouvez admettre que toute l'existence est comme cela ? Dans ce sommeil, une force, qui s'exprime à travers les lois et les chaînes de causes et d'effets, donne des ordres. Et l'homme obéit sans compréhension, sans conscience et sans possibilité de ne pas obéir.

C'est très clair si je prends l'exemple de ce brutal éveil du désir sexuel chez le garçon à l'âge de quinze ans, qui passe véritablement d'un monde dans un autre. Je pense que tous les hommes qui m'écoutent peuvent s'en souvenir, et chaque femme peut se souvenir aussi de la transformation qui s'est opérée en elle au moment de la puberté, et comment de nouvelles pensées, de nouveaux désirs, de nouvelles motivations sont nés en elle, auxquels la conscience s'identifie complètement, pour reprendre le terme de Gurdjieff qui était aussi celui de Swâmiji.

Ce que vous devez accepter, c'est que c'est vrai pour tout, parce que l'homme n'est pas vigilant. C'est pourquoi le Christ dit si souvent dans les Évangiles : « Veillez. » Les vierges sages sont celles qui se tenaient éveillées, et les vierges folles sont celles qui sont tombées endormies. « Veillez, veillez et priez. » On a une fois demandé au Bouddha s'il pouvait résumer tout son enseignement en un seul mot et le mot qu'il a employé est le mot que nous traduisons par vigilance. Cette veille est une attitude intérieure bien connue à laquelle se sont exercés tous les moines, qu'ils soient chrétiens, zen, hindous et tous les soufis.

Si un être humain veille, est en état de vigilance, l'hypnotiseur ne peut plus rien sur lui. Les ordres sont là, mais il n'est plus tenu de les exécuter, ils n'ont

plus prise sur lui, parce qu'il est, au moins momentanément, éveillé. Puis, s'il retombe dans son sommeil, de nouveau l'hypnotiseur peut donner ses ordres ; et ces ordres, l'homme les reprend à son compte et en fait une illusion de liberté. Combien de gens dans l'existence vous disent : « Je ne sais pas ce qui m'a pris ! C'est vraiment trop bête. Je n'aurais pas dû le faire. Maintenant il faut que je répare le tort que j'ai fait. Pourquoi... », sans compter les cas graves où on se retrouve devant un tribunal.

C'est à cause du manque de vigilance que tout le reste est possible. Les grandes difficultés sur le chemin de la sagesse, la violence, la jalousie, la convoitise, la peur, l'orgueil, tous ces obstacles ne sont possibles qu'à cause de ce manque de vigilance fondamental. Les chaînes de causes et d'effets ou d'actions et de réactions ont les pleins pouvoirs sur vous, à travers des mécanismes biologiques, physiologiques, hormonaux, nerveux, à travers des mécanismes psychologiques, sociaux, économiques, politiques, atmosphériques, météorologiques, tout ce que les sciences étudient. C'est un ensemble de lois, donc de déterminismes. Et ce que les « sciences humaines » étudient, c'est la façon dont ces lois et ces déterminismes s'appliquent à un être humain.

Certaines sciences nous enseignent que nous sommes déterminés biologiquement ; d'autres nous montrent comment les phénomènes physiologiques se produisent en nous, comment l'absorption de telle substance produira tel résultat. La psychologie, la sociologie nous montrent comment le milieu culturel, les influences familiales, les idées prévalant dans une société à un moment donné, et même l'appropriation des moyens de production selon l'explication marxiste de l'homme, comment tous ces facteurs nous conditionnent. Et ensuite, on continue à se croire libre.

La façon la plus forte dont on puisse entendre cette vérité, c'est le langage du sommeil dans lequel on a été plongé par un hypnotiseur qui peut ensuite nous donner les instructions qu'il veut et nous obliger à les exécuter.

Il faut qu'un jour – aujourd'hui, pourquoi pas ? – vous entendiez ce langage comme vous concernant directement. Cela donne un choc. Et ce qui peut vous rassurer, vous aider à supporter ce choc, c'est de penser que vous n'êtes pas les seuls, que tous les enseignements en parlent, que c'est la règle du jeu, que c'est la condition humaine. Vous acceptez bien d'avoir besoin de poumons pour respirer, d'eau pour boire. Ce que je vous décris aujourd'hui c'est la condition humaine, à laquelle le Christ, le Bouddha, les Upanishads, les grands maîtres zen et tous les sages ont dit qu'il était possible d'échapper. C'est cela l'enjeu. C'est une autre façon de dire que l'homme est mû comme une marionnette. *It is the status of a slave*, disait Swâmiji : c'est un statut d'esclave. Chacun doit regarder en face cette vérité qui est d'abord étonnante, ensuite effrayante, mais qui peut être acceptée si l'on se rend compte que ce n'est pas toute la vérité.

Chacun pour soi, chacune pour soi, doit se demander : « Qu'est-ce que je réponds à cela ? En ce qui concerne le phénomène massif de la puberté, je ne peux rien nier. Est-ce que c'est vrai pour le reste de mon existence ? » Oui, c'est vrai. C'est à cause de cela que tous les yogas, les ascèses, les monastères, les gourous, les disciples, où que vous les cherchiez dans l'histoire et à la surface de la planète, existent. Certains hommes ont pris conscience de cette vérité et ont voulu y échapper. Il existe beaucoup de méthodes et beaucoup de techniques différentes pour s'éveiller. Chacun peut trouver le yoga, l'ashram, l'enseignement qui lui convient.

Si vous regardez bien, vous verrez combien de gestes vous faites sans avoir décidé de les faire : pratiquement tous. Combien de paroles vous dites sans avoir décidé de les dire : pratiquement toutes. Combien de conversations commencent, sans décision consciente de se mettre à parler. Et puis regardez, non plus dans le détail de la vie quotidienne où c'est parfaitement perceptible mais dans les grandes orientations de votre existence, comment tout s'est déroulé. Vous pouvez toujours justifier, croire que vous êtes libres ; mais, si vous vous éveillez tant soit peu, vous verrez que ce n'est pas vrai. Vous vous rendrez compte : « Mais qui me dirige ? Qui me donne ces ordres ? Je suis comme le sujet hypnotisé qui commence "librement", vers quinze heures à organiser son expédition à Saint-Gervais pour pouvoir décider non moins librement de dîner chez Mme Lafont. »

La vigilance est exprimée en anglais par les mots *awareness*, *mindfulness*, *collectedness*, *self-remembering* et, en français, par recueillement, ou conscience, ou, selon la vieille expression chrétienne : présence à soi-même et à Dieu. Il n'y a pas de présence à Dieu sans présence à soi-même et il n'y a pas de réelle présence à soi-même sans présence à Dieu, si vous voulez utiliser le langage religieux. Trop d'entre vous, qui se disent chrétiens, n'ont eu qu'une formation morale et théologique ; un petit peu d'étude du dogme et un petit peu de morale. Mais de ce qu'on appelle la théologie ascétique et mystique le chrétien ordinaire n'a aucune connaissance, qu'il soit protestant ou catholique. Si vous étudiez ce qui a fait l'essence de la vie des moines bénédictins, des moines trappistes, des moines chartreux ou des moines du mont Athos, vous verrez que toute la vie du moine est axée ou centrée sur cette nécessité de vigilance.

Le nombre de techniques que les hommes ont pu inventer, utiliser, se transmettre pour se maintenir en état de veille, est immense. Certains, qui ne sont ni des malades ni des masochistes ont simplement utilisé quelque chose qui leur fasse ressentir une certaine souffrance physique, quelque chose qu'on porte sur soi sous ses vêtements et qui donne une certaine douleur. Cette douleur, chaque fois qu'elle est ressentie, nous rappelle la décision que nous avons prise de vivre éveillé et nous ramène à la conscience de nous-mêmes. Dans le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, Gurdjieff dit qu'il faut tout le temps inventer de nouvelles sonneries de réveille-matin parce qu'on

s'habitue à une sonnerie et elle ne nous réveille plus.

L'architecture des monastères, qu'ils soient zen ou trappistes ou tibétains – tous les monastères dans lesquels j'ai séjourné ou vécu – l'horaire de la journée, le vêtement, l'utilisation des sons, les règles particulières *apparemment inutiles pour une vie dans le sommeil*, tout est destiné à permettre cette vigilance. Dans cet état de veille, les ordres de l'hypnotiseur n'ont plus pouvoir sur nous.

De celui que j'appelle hypnotiseur, le chrétien dira : « C'est le tentateur, c'est Satan. » Mais tout vient de cet hypnotiseur, pas seulement le fait de voler, de mentir ou de commettre un crime ; toutes les actions de la vie, même celles que l'on considère comme inoffensives, même celles que l'on considère comme louables, admirables, viennent de cet hypnotiseur. C'est pour cela qu'il est dit de la Réalisation qu'elle transcende complètement le bien autant que le mal, le bien habituel autant que le mal habituel. C'est l'hypnotiseur qui suggère à certains : « Ouvrez un orphelinat ou donnez beaucoup d'argent à une œuvre de charité. » Et c'est le même hypnotiseur qui suggère à un autre : « Tirez sur les flics s'ils arrivent pendant votre hold-up. » Il n'y a pas plus de liberté dans un sens que dans l'autre. Simplement, suivant le niveau d'évolution que l'on a atteint, les ordres de l'hypnotiseur ne sont pas les mêmes. Vous savez qu'une première part du travail sur le chemin consiste, avant même de comprendre comment on peut se libérer, à sentir, et sentir de mieux en mieux, à quel point on est au pouvoir de ces influences. Et ces influences sont encore bien plus complexes aujourd'hui qu'elles ne l'étaient dans une société simple.

Quand on commence le chemin de la connaissance de soi, on se rend compte, comme on ne s'en est jamais rendu compte et comme on n'a jamais voulu s'en rendre compte, de la façon dont l'hérédité joue en soi. Par moments, on se voit comme le reflet de sa mère ou le reflet de son père et cela demande déjà un réel niveau de connaissance de soi. C'est d'autant plus douloureux que, très souvent, vous vous trouvez en conflit avec votre propre père ou avec votre propre mère et vous n'êtes pas si fiers d'en être un nouvel exemplaire. Cette hérédité, elle existe physiquement, mais elle existe aussi mentalement, soit par imitation : « Tel père tel fils », soit par réaction : « À père avare fils prodigue. » Dans les deux cas, il n'y a pas de liberté.

Donc, la première constatation que fait le disciple, c'est son manque de vigilance, sa distraction. Dans cet état de sommeil, il n'est pas possible de « faire la volonté de Dieu ». On fait ce qu'on a appelé sa volonté propre, celle de l'ego, ou, dans un autre langage, la volonté de Satan. Cette volonté de l'ego peut être une volonté non violente, généreuse, mais ce n'est pas la liberté ou l'éveil. Parfois les hommes généreux en arrivent à s'opposer ensemble : protestants contre catholiques, catholiques contre orthodoxes, chrétiens contre musulmans, hindous contre bouddhistes, tout ça au nom de l'amour du

prochain.

Vous pensez si le Malin sourit et se frotte les mains.

Chacun, voyez en quoi cela vous concerne. Vous pouvez entendre la vérité apparemment terrible dont je parle aujourd'hui, parce qu'il y a une possibilité d'y échapper. Mais vous n'y échapperez que si vous êtes d'abord convaincus que ce que je dis est vrai, si vous vous rendez compte que ces mécanismes, ces chaînes de causes et d'effets sont toutes-puissantes sur vous et vous ordonnent des actions qui ne sont que des réactions. Comme un sujet hypnotisé vous les faites, comme un sujet hypnotisé vous êtes convaincus de les faire librement, comme un sujet hypnotisé vous les justifiez. Ce n'est pas une vie. Ce n'est en tout cas pas une vie dans laquelle vous êtes tout le temps en paix avec vous-même, tout le temps en paix avec les autres et tout le temps en état d'amour. Alors regardez comment va le monde. Regardez, c'est si simple. Tant de bonnes volontés et tant de violence. Tous les hommes rêvent d'un monde meilleur. Les chrétiens intégristes, les chrétiens de gauche, les communistes, les maoïstes anti-soviétiques, tout le monde rêve d'un monde meilleur. Chacun, au plus profond de soi, porte une nostalgie de beauté, de tendresse, d'harmonie, de générosité. Il n'y a pas un cœur endurci qui ne versera une larme le jour où on lui parlera du sacrifice d'une mère pour son enfant. Tant de nostalgie de paix, d'amour, et tant d'agressivité dans les faits. La violence est partout. Est-ce librement que les guerres se déclarent, que les persécutions se déchaînent ? Est-ce librement que les gens se rendent si malheureux et rendent les autres malheureux ? Allons. C'est à cause de ce sommeil hypnotique dans lequel vit l'humanité.

Vous pouvez entendre ce langage ancien. Il vous concerne bien plus vitalement et directement que le langage de Marx, de Mao Tsé-toung ou de Jean-Paul Sartre. C'est la plus grande vérité, la plus unanimement et universellement admise dans les différents enseignements ésotériques. Mais vous ne pouvez être libres que si vous vous éveillez. L'éveil est la condition de la liberté et, pour s'éveiller, il faut lutter pour s'éveiller.

Imaginez qu'un mauvais plaisant vous ait fait absorber, à votre insu, trois cachets de somnifères – quand un suffit pour dormir et deux pour les grands insomniaques – et qu'ensuite vous ayez un travail à accomplir, une opération chirurgicale si vous êtes chirurgien, des calculs si vous êtes ingénieur, ou conduire votre voiture si vous êtes chauffeur ; et vous luttez, luttez, luttez contre ce sommeil. C'est la condition du moine. Le moine est un homme qui lutte contre son sommeil, qui lutte pour être en état de veille, jusqu'à l'éveil définitif où il n'est plus nécessaire de lutter. Tandis que l'homme qui ne s'est jamais ouvert à ce genre de vérités ne lutte absolument pas ; une force le maintient dans le sommeil, il s'y abandonne de tout son cœur et il « rêve ». « La vie est un songe », « tout est de la nature du rêve ». Ou dans un langage plus fort : Il obéit aux ordres de l'hypnotiseur.

Vous pouvez examiner n'importe quelle technique ascétique, ou yogique, ayant fait ses preuves. Vous verrez que ces critères s'appliquent toujours. Toujours, il s'agit de faire grandir, d'une part la conviction que l'éveil est nécessaire et, d'autre part, la possibilité de s'éveiller. On se rendort, et on est une marionnette entre les mains de l'hypnotiseur, et puis on se réveille un peu à nouveau. Que cet hypnotiseur ait pouvoir sur nous à travers l'inconscient, c'est certain, qu'il ait pouvoir sur nous à travers les fonctionnements biologiques, c'est certain. Mais des êtres se sont éveillés : les maîtres soufis sont éveillés, les maîtres tibétains sont éveillés, les maîtres zen sont éveillés, les maîtres hindous sont éveillés.

Ils se sont éveillés, et l'hypnotiseur n'a plus pouvoir sur eux.

L'action devient ce qu'on peut appeler libre ou spontanée. On dira qu'ils font uniquement la volonté de Dieu. Le langage change, le langage peut être plus ou moins efficace, le langage peut être plus ou moins bien compris ou au contraire mal interprété, mais l'expérience vers laquelle pointe le langage, elle, demeure la même : la liberté.

Si vous regardez la surface, entre un ashram hindou dans les plaines, un monastère tibétain, dans les montagnes, un monastère zen, si dépouillé, un monastère de trappistes avec sa ferveur religieuse et le culte de la Vierge, quel rapport y a-t-il ? L'observateur superficiel ne voit qu'une chose : ce sont les différences quand ce ne sont pas les contradictions ou les conflits. Première observation qui saute à nos yeux, il n'y a rien de commun – à part le silence au repas, peut-être – entre un monastère zen, un ashram hindou et une confrérie de soufis, rien. Le vêtement ? Non, les soufis n'ont pas de vêtement monastique. Alors ? L'architecture ? Non plus. Certains maîtres hindous reçoivent dans une maison ordinaire qui n'a aucune architecture spéciale. L'alimentation ? Les soufis mangent de la viande, les tibétains en mangent un peu, les hindous n'en mangent jamais. Les rites ? Vous trouvez des rites dans l'hindouisme, vous en trouvez dans le bouddhisme tibétain, vous n'en verrez aucun dans le soufisme. La réalité commune, c'est cet effort de veille, de vigilance. C'est l'essence que vous retrouverez partout. Le moine trappiste est un homme qui lutte pour veiller et prier ; le moine zen est un homme qui lutte pour demeurer vigilant.

Relisez certains textes, ils ne parlent que de cela : une discrimination aiguë, aiguisée. Observez les pratiques, elles vont toutes dans cette direction, toujours, mais ce dont j'ai voulu surtout parler aujourd'hui, ce n'est pas du but, ce n'est pas des moyens, c'est de la condition humaine ordinaire.

On oublie, on est emporté au jour le jour, parce que l'on n'est pas attentif. Moins on est attentif, moins on se souvient, plus on est attentif, plus on se souvient. Essayez. Souvenez-vous de votre propre puberté. Ou regardez autour de vous comme pourrait le faire un psychologue ou un médecin. Qui peut nier que, tout d'un coup, la nature décide non seulement que vous allez

changer physiquement mais que vos désirs, vos peurs, vos impulsions, vos actions essentielles, tout va changer. L'ordre a été donné, et il n'y a plus qu'à l'accomplir. Cette contrainte du désir sexuel à la puberté est si manifeste qu'une vaste littérature a été écrite sur un certain état de grâce de l'enfant avant l'apparition de la sexualité. Dans beaucoup de traditions, il y a le désir de retrouver cette liberté, d'être affranchi de cette toute-puissance du sexe qui est, par excellence, ce qu'aucun d'entre nous n'a jamais librement décidé.

Mais sentez, voyez – personne ne peut le voir pour vous – que c'est vrai pour tout. Après, vous pouvez comprendre par quels mécanismes ces ordres vous sont donnés. Ils vous sont donnés à travers vos glandes endocrines, ils vous sont donnés à travers vos traumatismes infantiles, ils vous sont donnés à travers les *samskaras* d'existences antérieures. Faute d'une connaissance de soi réelle, faute de toute une ascèse qui n'a pas été pratiquée, faute de vigilance, l'hypnotiseur vous donne des ordres, il vous ordonne de tomber amoureux de cette femme particulière ou de cet homme particulier, il vous ordonne d'abandonner cette situation ou de choisir ce métier, il vous ordonne les grandes décisions comme les petites, à longueur d'année, à longueur de vie. Et ensuite personne n'est heureux. Il vous ordonne de vous mettre en colère, il vous ordonne de donner un coup de téléphone, il vous ordonne d'écrire une lettre. Et vous pensez, et c'est l'illusion de l'ego : « C'est moi qui ai pris cette décision. »

Mais que de décisions vous avez prises et jamais tenues. Que d'actions vous avez faites qui vont en contradiction complète avec ce que, d'un autre côté, vous prétendez accomplir ou atteindre. Regardez.

Une bonne part du travail de certains monastères consiste à essayer de changer les petits détails de la vie et on s'aperçoit que c'est pratiquement impossible. Demandez à quelqu'un qui a l'habitude d'ouvrir une porte de la main droite : « À partir de maintenant vous l'ouvrirez de la main gauche. » Il ne va même pas se souvenir qu'il l'a décidé et il continuera sans y penser à ouvrir sa porte de la main droite. D'innombrables exercices aussi simples sont pratiqués dans des monastères bouddhistes et la première chose que l'on remarque c'est à quel point on ne décide pas. Il y a aussi des exercices qui consistent à réfléchir loyalement à sa propre vie et à se demander : « Quelles ont été les grandes lignes de mon existence, pourquoi les choses se sont-elles passées comme cela ? Mariage, divorce, choix d'une profession, m'installer à la ville, m'installer à la campagne, me séparer de mes parents, comment est-ce que tout cela a été décidé ? » Et, si on est honnête, on voit qu'il ne s'agit que des justifications qu'on donne pour accomplir des actions dont on n'a pas l'initiative, et qui nous sont imposées par une force qui agit en nous mais qui n'est pas notre volonté libre. Le disciple est un homme ou une femme qui a réalisé ce dont je vous parle aujourd'hui et pour qui c'est devenu la plus grande affaire de sa vie. Je ne peux plus vivre dans le sommeil. Je veux m'éveiller.

Mais ne rêvez pas de vous éveiller une fois pour toutes, de devenir ce qu'on appelle un Éveillé avec un E majuscule, si d'abord, pendant des mois ou des années, vous ne luttez pas pour veiller.

Quand la réunion va se terminer, vous allez quitter cette salle endormis, vous allez vous adresser la parole les uns aux autres endormis ; vous allez mettre l'eau sur le feu pour le thé, endormis. Et tout comme cela. Il faut d'abord le voir. Quelqu'un passe, vous lui adressez la parole ; vous n'avez jamais décidé de lui adresser la parole. La conversation s'arrête, on ne sait pas pourquoi, parce que quelque chose d'autre est intervenu. Alors ce sommeil devient votre vraie souffrance.

Certains ont quitté le monde parce que les conditions n'étaient pas assez favorables – les puissances de sommeil sont trop grandes – et ils ont été se grouper avec d'autres hommes ou d'autres femmes qui voulaient réussir à s'éveiller. Ils ont été rejoindre un être éveillé qui puisse les aider à demeurer vigilants. Que ce soit Swâmiji, Khalifa Saheb-e-Tcharikar, Soufi Saheb de Maïmana, Ramdas, Dudjom Rinpoché, Kangyur Rinpoché, Gyalwa Karmapa, Khensey Rinpoché, Mâ Anandamayi, qu'est-ce qu'on ressent en face d'eux ? Qu'ils sont éveillés. Ce sont eux qui agissent, ce sont eux qui parlent. Ce n'est plus l'hypnotiseur qui a donné ses instructions. Et c'est pour cela que cette liberté vis-à-vis de la sexualité, qui ne signifie pas forcément continence absolue, mais au moins liberté, est si importante. Mais aussi liberté par rapport à l'impulsion de manger, liberté par rapport au besoin de parler, liberté dans tous les domaines. Qu'est-ce qui fait la différence entre un être que vous ne reconnaissez pas comme un sage et un être que vous reconnaissez comme un sage, qu'il soit japonais, tibétain, hindou, musulman, qu'il soit basque ou alsacien ? L'être que vous ne reconnaissez pas comme un sage est celui qui est simplement mené par l'hypnotiseur. Quelque part, vous le sentez. Et celui qui échappe à l'hypnotiseur, sur qui l'hypnotiseur ne peut rien parce qu'il n'est pas endormi, c'est le sage, c'est l'Éveillé et vous le sentez. C'est *lui* qui est là : c'est lui qui se lève, c'est lui qui vous répond, c'est lui qui vous dit : « Venez », c'est lui qui vous dit : « Ne venez pas », c'est lui qui vous écoute. Toute la différence est là. Ne décidez pas d'abord : « À partir de maintenant, je vais vivre en état de veille. » Décidez : « À partir de maintenant, je vais regarder si ce qu'affirme Arnaud est exact. Je veux voir si, oui ou non, je vis endormi et inconscient, faute de vigilance, faute de présence à moi-même. » C'est la première étape.

Les hindous disent souvent : Tout cet univers si douloureux, c'est le jeu, la « lila » de Dieu. Je vais vous dire en quoi consiste ce jeu : c'est un jeu très intéressant dans lequel des gens que l'on a plongés dans le sommeil doivent réussir à se réveiller. Voilà le jeu.

Voilà la *lila*. Et pas, tout en restant dans le sommeil, de s'entre-tuer sur les ordres de l'hypnotiseur, de souffrir et de faire souffrir.

Si vous voulez savoir quelle différence sérieuse il peut y avoir entre le matérialisme et la spiritualité, c'est celle-là. Les matérialistes de gauche, de droite, y compris les matérialistes religieux, obéissent aux ordres de l'hypnotiseur. Les spiritualistes luttent pour s'éveiller et échapper à l'hypnotiseur. Des gens hypnotisés, vous en verrez plein les congrégations religieuses ou les facultés de théologie, les mosquées, les temples hindous. Trop souvent la religion a perdu de vue cette vérité essentielle et elle n'est plus qu'une activité parmi d'autres dans le monde du sommeil. Ne l'oubliez pas. Je n'oppose pas la religion d'un côté et l'athéisme de l'autre. J'oppose le désir intense et soutenu de s'éveiller pour échapper à l'hypnotiseur et l'installation dans le sommeil, sans le moindre effort pour chercher à en sortir, et avec toute la gravité des conséquences.

*

La première grande suggestion de cet hypnotiseur, c'est de vous faire oublier complètement votre véritable nature, que vous l'appeliez *atman* ou nature-de-Bouddha, qui est, elle, libre, unifiée, heureuse et pleine d'un amour immuable pour tout et pour tous. Vous connaissez probablement une parole qu'on attribue généralement au bouddhisme zen : « Le mouton bêlant s'est transformé en tigre rugissant. » C'est une phrase qui doit donner l'espoir à tous, parce que le mouton bêlant ne nous paraît pas un animal très glorieux et que, pour les Asiatiques, ce n'est pas le lion mais le tigre qui est le roi des animaux. Dans cette sentence, le tigre n'est pas considéré en tant que bête féroce, mais en tant qu'animal courageux, puissant, respecté par les autres, le contraire d'un mouton. Et il peut vous paraître que la discipline spirituelle accomplit un bien extraordinaire miracle en transformant un mouton en tigre. En vérité, cette parole célèbre fait allusion à une histoire racontée par d'innombrables gourous hindous et tibétains et que j'ai souvent entendue, avec quelques variantes. Cette histoire bien ancienne dit qu'un jour un tigre qui faisait des incursions dans un village et décimait les troupeaux avait été tué et un petit bébé tigre inoffensif, affolé, était venu gémir au milieu des moutons du troupeau et avait commencé à téter une brebis. Comme ce bébé tigre était amusant, le berger l'avait gardé. Et voilà que ce petit fauve, encore à la mamelle, apprend à vivre au milieu des moutons. Quand les chiens aboient, quand le berger fait la grosse voix il prend peur. Entendant bêler du matin au soir, il s'exerce de son mieux à faire mêe et, voyant tous les autres animaux brouter de l'herbe, il n'a pas idée de manger autre chose que de l'herbe. Cela ne fait certainement pas un tigre heureux, parce que cette nourriture et ce mode de vie ne lui conviennent pas mais cela fait un tigre qui n'a jamais vu que des moutons. L'histoire suppose qu'il ne regarde pas très attentivement ses pattes et, comme il n'a pas de miroir pour contempler sa

face, il en arrive à croire qu'il est un mouton parmi les autres. Tous les soirs il se précipite avec les autres brebis pour entrer dans la bergerie et tous les matins il court avec les autres brebis pour brouter dans le pré.

Un beau jour, il y a une certaine tension chez les villageois et chez les bergers des environs parce que, dans ce village à la limite de la jungle, on a signalé qu'un nouveau tigre était venu rôder. Les chiens aboient, les bergers se groupent, allument des feux. Le fauve vient attaquer le troupeau mais, à sa grande surprise, il voit au milieu de tous les moutons un bébé tigre. Il renonce à cette idée de dévorer quelques brebis et il décide de récupérer ce jeune tigre et de le ramener avec lui dans la forêt. Mais, en sentant la frayeur des autres moutons et la nervosité des bergers, le petit tigre est affolé devant cette énorme bête et il se précipite en gémissant avec tous les autres moutons. Il essaie de s'enfuir mais le tigre bondit, attrape le petit tigre et l'emporte dans sa gueule, hurlant, gémissant, terrifié, arraché au seul monde qu'il connaissait, celui des bergers, des bergeries et des troupeaux.

Une fois dans la forêt le tigre essaie de convaincre ce faux mouton de sa véritable nature et de son véritable destin. Le petit continue à trembler de peur. Alors le grand tigre l'amène au bord d'une rivière, l'oblige à se regarder dans l'eau et le petit animal a deux fois plus peur parce que, dans l'eau, il voit deux tigres au lieu d'un. Il se regarde lui-même plus attentivement et il se demande : « Qu'est-ce que c'est ? Dans l'eau je vois bien le grand tigre mais, au lieu de voir un mouton comme tous ceux que j'ai vus depuis que j'ouvre les yeux, je vois un autre tigre. » Alors il cherche à comprendre. « Qui suis-je ? Il se regarde un peu plus attentivement qu'il ne l'avait fait jusque-là. Il voit qu'il a des pattes rayées de noir, et déjà sa mémoire de mouton, son expérience de mouton, son mental de mouton commencent à vaciller. Le tigre l'emmène dans sa tanière et lui propose de manger de la viande. Le petit est d'abord horrifié, inquiet, ce n'est pas l'herbe qu'il a l'habitude de brouter. Mais, peu à peu, il passe au-delà de sa répugnance, parce qu'à travers sa peur pour cet énorme tigre qui l'a capturé, il éprouve aussi une attraction. Il commence à essayer de manger un peu de viande. Et, tout d'un coup, sa véritable nature se réveille, se révèle et il commence à manger cette viande à belles dents, à découvrir un goût qui, loin de lui déplaire, fait vibrer en lui son instinct profond. Il dévore toute cette viande et, pour montrer sa satisfaction, il essaie un petit bêlement. À cet instant, le grand tigre pousse le même rugissement que celui qui avait tellement terrifié tous les moutons. Le petit tigre, au lieu de prendre peur, sent en lui l'écho de ce cri et, avec encore un peu de goût de viande dans la bouche, il pousse lui aussi son premier rugissement. Voilà pourquoi on rapporte comme une sentence zen : « Le mouton bêlant s'est transformé en tigre rugissant. »

On ne change pas un véritable mouton en tigre. On change en tigre rugissant un bébé tigre qui se prenait pour un mouton. Et cette force de sommeil et d'esclavage que j'appelle l'hypnotiseur a convaincu des tigres

glorieux qu'ils n'étaient que des moutons effrayés. Tous les êtres humains sont nature-de-Bouddha, sont créés à l'image de Dieu, sont la liberté, la puissance infinie et illimitée de l'atman. Et tous les êtres humains se prennent pour un pauvre homme nécessiteux, frustré, douloureux, vulnérable, imitant servilement les autres, influencé par une mentalité de troupeau alors que le tigre vit seul et indépendant.

Après avoir convaincu chaque homme et chaque femme qu'il n'est que Paul Dubois ou Sophie Delaville, avec toutes les limitations en tous genres que cela suppose, l'hypnotiseur complète son œuvre en parlant à ceux qui sont devenus des moutons bêlants. Pour être sûr qu'ils ne regardent pas leurs pattes rayées et leurs griffes, pour les distraire suffisamment, l'hypnotiseur explique à chacun de ces tigres transformés en moutons qu'il est un mouton remarquable, admirable, méritant d'être respecté, très intéressant, incompris des autres, maltraité par rapport à ce qui devrait lui être donné. Ces moutons sont la proie de la vanité, du désir de plaire, de l'égoïsme, chacun se prenant pour un mouton très spécial et considérant qu'il n'y a rien de plus extraordinaire que d'être un mouton et surtout un mouton comme lui. Ce qui fait que les moutons bêlent, tremblent et ne cherchent pas à s'éveiller, c'est-à-dire à découvrir leur véritable nature – un tigre qui a oublié qui il est.

Le sens de l'ego, la conscience habituelle qu'un être humain a de lui est une illusion, une suggestion de maya, exactement comme la suggestion de l'hypnotiseur.

Dans une parabole autre, le tigre pourra être pris comme symbole de danger dont on doit se méfier pour ne pas se faire dévorer, peut-être même comme symbole de cruauté. Mais, dans cette parabole, le tigre est simplement considéré comme l'animal le plus resplendissant et le mouton comme l'animal le plus « moutonnier », puisque nous avons fait de ce mot un adjectif en français. Le tigre représente le gourou. C'est un tigre qui ne se prend pas pour un mouton et qui voit, au milieu des moutons, un petit tigre. Ce petit tigre a peur et, en même temps, au plus profond de lui, un instinct de la race demeure vivant. Les commentaires qui peuvent être donnés de cette parabole sont nombreux. Elle se rattache à un courant traditionnel que la mentalité moderne, démocratique, a beaucoup de mal à accepter. À chaque génération, tout être humain n'est pas qualifié pour devenir disciple. Les Orientaux, hindous et bouddhistes, compensent cette restriction en disant que cela se fera, tôt ou tard, à travers la chaîne des morts et des naissances. Le bouddhisme et l'hindouisme n'admettent pas un enfer définitif. Tout être humain sera un jour sauvé, mais pas tout de suite. Cette parabole signifie qu'au milieu d'hommes qui, dans cette existence, ne seront pas sensibles à ces enseignements et qui ne peuvent pas être transformés, le gourou reconnaît, parmi les moutons, un petit tigre, un candidat qualifié pour la sagesse. Aujourd'hui tout le monde se considère comme qualifié pour la sagesse spirituelle : « Ça m'intéresse, j'en ai envie donc j'y ai droit comme j'ai droit à tout. » Non. C'est une prétention de

l'ego, mais ce n'est pas vrai.

Cette parabole considère que le gourou reconnaît le candidat-disciple. D'une façon plus subtile que le tigre qui bondit dans un troupeau de moutons, peut-être par un regard, peut-être par une parole, peut-être par un geste, le gourou fait la conquête du candidat-disciple. Quand le disciple est prêt, le maître se révèle. Mais le disciple, en même temps, a peur. Il se prend tellement pour un mouton, il se débat et ne reconnaît pas dans le visage du gourou son véritable visage. Le gourou amène le petit tigre à se regarder dans le miroir de l'étang. Il lui donne l'initiation, il fait lever en lui un doute sur sa nature de mouton et une espérance quant à sa nature de tigre. Ensuite il doit lui donner la nourriture qui le fera croître. Cette nourriture, c'est l'enseignement, l'ascèse, la nourriture pour la tête, la nourriture pour le cœur, la nourriture pour le corps. Au début cette nourriture est austère, difficilement acceptée par le disciple, parce que le disciple a trop pris l'habitude d'une nourriture néfaste, mais par laquelle il est « intoxiqué ». Puis il reconnaît que cette nourriture plus tonique est celle qui lui convient. Alors il ne s'exprime plus en mouton. De lui-même, il commence à s'exprimer en tigre. Il pousse non plus un bêlement mais un rugissement. Ses actions ne sont plus l'expression d'un mouton mais d'un tigre. Vous connaissez une parole du Christ qui dit : « Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche de l'homme qui est important, mais ce qui en sort. » La parole a été souvent considérée comme le symbole de toute action.

Vous voyez comment cette histoire simple, le miroir de l'eau, la nourriture de la viande au lieu de l'herbe, le premier rugissement au lieu du bêlement ont une telle signification. La parabole montre bien ce premier hypnotisme fondamental : « Vous n'êtes pas l'atman, vous n'êtes pas nature-de-Bouddha, vous n'êtes pas créé à l'image de Dieu, vous n'êtes pas complet en vous-même. Vous êtes une pauvre créature menacée, tremblante, jalousée, critiquée, dépendante. Vous êtes un mouton tout juste bon à bêler avec le reste du troupeau sous la protection du berger, à la fois rassuré et effrayé par les aboiements des chiens. » À partir de là, tous les autres hypnotismes sont possibles. Quand on a convaincu les tigres qu'ils sont des moutons, on peut leur dire tout ce que l'on veut. L'hypnotiseur vous ordonne : « Tombez amoureux de cette femme, divorcez de cette femme, rompez avec vos parents, achetez une maison, abandonnez votre situation, construisez, détruisez, unissez-vous, séparez-vous. »

Essayez de voir comment les deux thèmes sont mêlés. D'abord celui du sommeil par le manque de vigilance et de l'éveil par la vigilance. Seule la vigilance vous permet d'échapper au pouvoir de l'hypnotiseur dans tous les détails de votre existence qui perdent leur pouvoir d'attraction ou de répulsion. Puis voyez comment le premier hypnotisme, celui qui a fait croire au tigre qu'il n'était qu'un mouton, peut être mis en cause grâce à l'aide d'un tigre qui connaît sa véritable nature de tigre. Bien que vous vous débattiez,

bien que votre conviction de n'être que des moutons soit si grande, le gourou peut vous aider à retrouver votre visage originel.

Cette histoire illustre une vérité qui n'a jamais été niée dans aucune tradition. Le disciple est partagé entre la peur et une profonde attirance – profonde parce qu'elle monte de la profondeur de lui-même – d'autant plus normale qu'il est lui-même déjà « Cela » sans le savoir. Vous retrouvez l'enseignement traditionnel de l'hindouisme et du bouddhisme : « Vous êtes *déjà* nature-de-Bouddha, vous êtes *déjà* infini et libre, mais vous vous prenez pour des êtres petits, tout petits dans cet immense univers, si faibles, si dépendants les uns des autres, si incapables d'être dans votre plénitude et votre non-dépendance. Au fond de vous vibre le souvenir et la connaissance intuitive de votre grandeur. Le tigre vous attire et, en même temps, il vous fait peur parce que vous avez l'impression que vous allez être dévoré, et que toute votre vie moutonnière va être remise en cause. Dieu sait si j'ai été attiré par Swâmiji et si j'ai été effrayé par Swâmiji. Dieu sait si j'ai été attiré par la nourriture que Swâmiji m'offrait et si j'ai refusé cette nourriture pour essayer de continuer à brouter l'herbe à laquelle j'étais habitué. Dieu sait si, au fond de moi, j'aurais voulu pouvoir m'exprimer dans ma non-dépendance, pousser le rugissement du tigre et si, en même temps, je me cramponnais à la sécurité du troupeau, à l'imitation des autres et si je m'accrochais à mes bêlements qui étaient les seuls actes dont je me voyais capable. C'est le destin de tous les disciples. Ce dont vous vous êtes tous nourris jusqu'à aujourd'hui, vos intérêts artistiques, moraux, professionnels, mentaux, philosophiques, même vos amours, ce n'était pas la nourriture qui correspond à votre vraie nature. Peu à peu, le petit tigre apprend à manger une nourriture qui d'abord lui répugne, comme d'innombrables pratiques spirituelles ou ascétiques répugnent au disciple qui fait tout pour leur échapper. Et, en même temps, si vous êtes vraiment des tigres dans un troupeau de moutons et pas de véritables moutons, cette nourriture donnée par le gourou vous attire. L'ancienne nourriture, comme l'herbe, vous paraît indigne de vous. Quand vous avez mangé cette nourriture nouvelle, votre vérité se réveille en vous.

Aucune parabole n'est parfaite. Une parabole mal comprise peut donner lieu à des volumes de commentaires tous plus stupides et mensongers les uns que les autres. Ne me faites pas dire qu'il y a deux catégories d'êtres humains, les tigres, qui sont créés à l'image de Dieu et les moutons qui ne le sont pas. Tout être humain, sans aucune exception, si déchu qu'il paraisse aux yeux des autres, est fondamentalement atman ou nature-du-Bouddha et, un jour, il réalisera sa véritable nature. Mais tout être humain, à chaque génération, n'a pas en lui la maturité qui lui permettra de découvrir sa réalité essentielle. Soyez sûrs que si, aujourd'hui, vous êtes ici, au lieu de regarder un film, de vous promener dans la campagne ou de vous reposer, c'est qu'en vous, quelque part derrière les conditionnements de mouton, le tigre a vibré.

*

La voie est une déshypnotisation et le gourou est le grand déshypnotiseur. Il peut vous rendre la conscience de votre véritable visage et arracher l'illusion qui vous maintient dans la peur, la dépendance et la souffrance. C'est vrai essentiellement : le but ultime de la sadhana, c'est la libération. C'est vrai aussi relativement. Tant que l'hypnotiseur a plein pouvoir sur vous dans le détail de vos existences, vous mène, comme on dit d'un animal, « par le bout du nez », vous lance, à travers les mécanismes complexes qui constituent un être humain, dans des actions que vous n'avez pas consciemment voulues et dans lesquelles vous n'êtes pas unifiés, il faut que le gourou rayonne de toute sa puissance pour avoir sur vous un pouvoir plus grand que celui de l'hypnotiseur.

Au lieu d'avoir leur « mental » comme maître, certains, un jour, choisissent comme maître un être libre et décident de le laisser mettre son nez dans leurs affaires. Peut-être même, provisoirement, en attendant d'être éveillés, le laissent-ils décider pour eux. La soumission au gourou, ce qu'on appelle en anglais *complete surrender*, la reddition complète, n'est pas une lâcheté ni une faiblesse. C'est de l'intelligence et du courage : moi je ne veux plus être mené par un hypnotiseur et je me soumets à quelqu'un d'autre dont les injonctions seront plus fortes que celles de l'hypnotiseur. Vous connaissez l'expression qui peut paraître d'abord malsonnante : l'obéissance aveugle. Cela ne veut pas dire qu'un être humain qui voit a tout d'un coup décidé de fermer les yeux, mais qu'un être humain a reconnu qu'il était aveugle et se laisse guider, comme un aveugle demande à être guidé pour traverser la place de la Concorde à Paris. « Monsieur, vous qui y voyez, voulez-vous m'aider à traverser, je ne veux pas me faire écraser. » C'est l'obéissance d'un aveugle se laissant d'abord guider par un chirurgien qui va l'opérer de la cataracte et lui rendre la vue.

Aucun gourou digne de ce nom n'a jamais eu besoin de maintenir qui que ce soit dans la dépendance. Il n'a pas d'autre but que de conduire le disciple *à la non-dépendance absolue*. Croyez-vous que le tigre de la parabole ait réduit ce petit mouton en esclavage ? Non, il n'a qu'un but, c'est de montrer à ce petit mouton qu'il est lui aussi un tigre et que, par conséquent, il n'a plus rien à apprendre et plus rien à recevoir. Le rôle du gourou est simplement de vous déshypnotiser. En attendant que vous soyez déshypnotisé, le gourou peut vous guider comme on guide un aveugle. Mais la peur est là. Le mouton a toujours peur du tigre. D'autre part, l'hypnotiseur a persuadé chaque mouton qu'il était un mouton extraordinaire, soit par son talent de pianiste, soit par l'intensité de ses souffrances comme on n'en a pas vu depuis que le monde existe. Tout est bon pour prouver à chacun qu'il est si spécial. Alors comment voulez-vous qu'un si intéressant mouton ait envie de cesser d'être un mouton et de se

retrouver tigre ?

Voyez le double rôle du gourou. Sa fonction essentielle est de vous rendre à la vérité, de vous rendre à vous-même. « Vous n'êtes pas un autre que moi, vous êtes un tigre, vous l'avez vu, partez, libre. » Mais tant que cet éveil fondamental n'a pas eu lieu, le gourou peut lutter contre les influences de l'hypnotiseur à condition que vous donniez ses chances au gourou et que vous le laissiez intervenir. Dans certaines traditions, les disciples n'hésitent pas à remettre pratiquement tout leur destin entre les mains du gourou, à condition, bien sûr, que ce gourou soit vraiment un tigre et non pas un mouton un peu plus orgueilleux ou un peu plus habile que les autres.

*

Quand je dis « l'hypnotiseur », vous pouvez encore vous tromper, c'est-à-dire sentir l'hypnotiseur comme une unité. L'hypnotiseur se présente à vous non pas sous forme d'une unité, *un* hypnotiseur, mais sous forme d'une multiplicité. Multiplicité de dynamismes dans l'inconscient, multiplicité de peurs, de désirs, multiplicité de complexes, multiplicité de personnages en vous qui coexistent sans communiquer les uns avec les autres. Les facettes de faction hypnotique sont innombrables. À travers le sexe, l'hypnotiseur agit, à travers les pensées il agit, à travers les émotions il agit, à travers les désirs il agit. J'ai souvent comparé l'homme à un kaléidoscope sans unité et sans stabilité, et c'est à travers ce manque d'unité et de stabilité que l'hypnotiseur peut donner impunément des ordres qu'il est sûr de voir exécuter.

Essentiellement vous êtes un, l'éveil est le retour à cette unité, mais dans le sommeil vous êtes extrêmement multiples. Cela vous ne devez jamais l'oublier. Si vous dites : il y a *un* hypnotiseur, qui a pris ce pouvoir sur *moi* qui suis *un* mouton ou *un* tigre, vous vous exprimez mal. L'hypnotiseur s'exprime à travers des centaines et des milliers d'hypnotismes particuliers et contradictoires les uns avec les autres. Cela, vous devez l'entendre aussi. Chaque fois que nous employons le pronom personnel, nous nous emprisonnons dans un mensonge et une illusion. « Il » a fait ça, « elle » a dit ça. Il ? Un fragment, une émotion manifestée à ce moment-là, une configuration du kaléidoscope, une tendance. Pas « il » : un jour peut-être « il ». Parce que vous croyez à « je », vous croyez à « tu » et vous croyez à « il ». « Comment as-*tu* pu faire ça ? Mais *tu* m'avais dit que, *tu* m'avais promis. » Il n'y a ni je, ni tu, ni il, ni elle dans le monde relatif. Ne l'oubliez pas, sinon vous vous méprendrez sur tout l'enseignement et en particulier sur cette parabole.

C'est difficile à entendre. L'illusion est très forte : c'est *moi* et j'ai dit que, j'ai décidé que. Non. Plus tard, plus tard, quand vous aurez échappé à

l'hypnotiseur, au moins considérablement sinon totalement. Si cela vous est dit, vous vous débattrez même si on vous montre, on vous prouve que vous ne pouvez pas dire « je », ni « tu », ni « il » : seules s'expriment des impulsions, des pulsions, des émotions, des pensées, des désirs, des craintes, c'est tout. Mais vous pouvez l'entendre exprimé d'autre manière qui vous le rendra plus acceptable. L'homme, tous les enseignements le disent, est le résumé de tout l'univers. L'homme considéré en tant que microcosme, petit, tout petit univers, est entièrement à l'image du grand univers. Il n'y a rien que de flatteur à s'entendre dire qu'on est le résumé de l'univers entier. Je me ressens dans une perspective tellement plus vaste. Alors regardez-le, cet univers. C'est la multiplicité. J'ai assez souvent insisté là-dessus pour ne pas m'étendre longuement aujourd'hui. C'est la multiplicité, partout. Regardez autour de vous, regardez par les fenêtres, regardez. Tout existe à profusion. Pourquoi, puisque vous êtes un résumé de l'univers, ne seriez-vous pas multiplicité ?

L'univers c'est le changement. Les physiciens vous le disent, l'ancienne connaissance le disait aussi, et votre regard un peu attentif le voit aussi. Il pleut un jour, il fait soleil le lendemain, les petits arbres poussent, les vieux arbres se dessèchent, ce qui existait a pris une autre forme, ce qui n'existait pas se manifeste. Regardez l'univers, il n'est que changement. Alors, si vous êtes un microcosme à l'image du macrocosme, il est normal que vous ne soyez que changement.

Et l'univers, c'est quoi ? Des chaînes de causes et d'effets à l'œuvre, tout le temps. Parce qu'il y a une vague de froid, les fleurs meurent sur les arbres, parce qu'il y a une vague de sécheresse les récoltes sont compromises. Dans le détail, dans l'ensemble, et d'une manière qui est même inappréciable par le mental ordinaire, tout n'est que causalité, tout est dépendant.

Le monde phénoménal ou le monde manifesté se définit par l'espace, le temps et la causalité. Si vous allez en Inde, si vous fréquentez les ashrams, vous entendrez à longueur de journée ces trois mots *time*, *space* and *causation*. Par conséquent, si vous êtes un microcosme à l'image complète de l'univers – et c'est vrai – vous êtes causes et effets à l'œuvre, vous êtes changement incessant, et vous êtes indéfinie multiplicité. Alors qui peut dire « je » s'il y a changement ? Le temps de dire Je suis, ce qui est Je a déjà disparu quand vous dites *suis*. Qui peut dire Je ? Celui de ce matin qui était en forme ou celui de cet après-midi qui est si las ? Celui de la semaine dernière qui avait un tel enthousiasme pour l'enseignement ou celui de la semaine prochaine qui n'y croira pratiquement plus ? Qui peut dire je ? Le père de famille qui veut gagner de l'argent pour ses enfants, le travailleur que son travail ennuie et qui voudrait l'abandonner complètement, le mari, l'amant, le patron, l'employé ? Qui peut dire je ? Plus vous regarderez, plus vous verrez que vous êtes aussi multiple que l'univers. Que signifie Je veux, Je décide, Je fais, si, comme dans cet immense univers, tout est causalité ? L'illusion dont

on peut se réveiller, s'exprime aussi dans cette illusion du je, du tu, et du il. Acceptez-vous en tant que multiplicité, c'est la loi universelle et vous êtes à l'image de l'univers, vous êtes un microcosme. Acceptez-vous en tant que changement incessant, acceptez-vous en tant que lieu où s'exerce la causalité. Que devient le « je » ordinaire ? Ce je ordinaire est une illusion, et cette illusion vous l'appliquez à l'autre quand vous lui dites : « Mais *tu* m'avais promis la semaine dernière et *tu* ne l'as pas fait. » Ce n'est pas le même *tu*. Et « il » a osé faire ça. Ce n'est pas le même *il* que celui que vous aviez rencontré aux dernières vacances. *Je*, c'est encore une ruse de l'hypnotiseur.

À l'intérieur de cette multiplicité se trouve l'unité, à l'intérieur de ce changement il y a l'immuable, à l'intérieur de cette causalité se trouve la liberté. Si vous lisez un livre sur le vedanta hindou ou un livre de métaphysique, vous verrez probablement un chapitre intitulé « De l'un au multiple » qui vous indique comment cet univers est venu à l'existence, un autre chapitre appelé « Du multiple à l'un », qui vous explique comment la multiplicité peut se résorber dans l'unité. Mais c'est à vous que cela s'adresse aussi. Vous pouvez entendre le statut du mouton comme la soumission complète au temps en vous, à la multiplicité en vous, et à la causalité. Le passage du mouton au tigre, c'est redécouvrir en vous ce qui est l'unité qui ne change pas, immuable dans le temps, et enfin libre des désirs et des peurs.

Que d'illusions sur soi-même ! N'est-ce pas extraordinaire qu'en physique on soit sur le point de découvrir l'ultime secret de l'énergie et de la matière, le champ unique dans lequel tout serait résolu et qu'en même temps, aujourd'hui, l'être humain ait une telle ignorance de lui-même, une telle illusion à son propre égard ? On ne parle que de démythifier, détruire les superstitions, on ne parle que de vérité, que de liberté et jamais, en tant qu'être, l'homme n'a été aussi loin que l'homme moderne dans l'illusion à l'égard de lui-même et dans l'absence de liberté. Comment est-ce possible de connaître le secret de l'univers et d'aussi peu se connaître soi-même ? De se croire absolument libre là où on ne l'est pas, et d'ignorer sa liberté transcendante là où elle existe ? De se croire unifié là où on ne l'est pas et d'ignorer sa véritable unité ? Un.

« Qu'ils soient Un comme le Père et Moi nous sommes un. » D'abord un à l'intérieur de soi. Comment est-ce possible de se croire stable alors qu'on est sans cesse changeant, et d'ignorer l'éternité en soi ? La toute-puissance de l'hypnotiseur n'est possible que dans la non-connaissance de soi. Tant que le tigre se prend pour un mouton, l'hypnotiseur peut crier : « Attention, voilà le berger, attention voilà les chiens, sauve qui peut voilà un tigre. » Mais quand le mouton s'est reconnu comme tigre, l'hypnotiseur a perdu son pouvoir. Pour obéir à des ordres ou des suggestions hypnotiques, il faut d'abord avoir été plongé dans le sommeil. Maya vous a plongés dans le sommeil, la nature vous a plongés dans le sommeil. Mais, si vous vous éveillez, l'hypnotiseur a perdu pouvoir sur vous – en gros et en détail, si je puis m'exprimer ainsi.

Il faut lutter pour s'éveiller. Veillez, soyez vigilant. Représentez-vous que vous devez conduire après qu'un mauvais plaisant vous a fait absorber trois comprimés de somnifère et qu'il faut coûte que coûte rester éveillé au volant. Vigilant, vigile, c'est le même mot que veille. C'est un mot de la littérature religieuse ou spirituelle mondiale, aussi bien un mot chrétien qu'un mot hindou ou bouddhiste. Tant que vous êtes en état de vigilance, c'est-à-dire de présence à soi-même, de conscience de soi, même relative, l'hypnotiseur a beau crier ses ordres, vous n'obéissez pas. Croyez-vous qu'un père en état de vigilance peut traumatiser un fils ? Il ne le peut que s'il est endormi, emporté, « identifié » comme disait Swâmiji, en employant ce mot dans le même sens que le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*. L'hypnotiseur dit : « Allez, frappe-le, insulte-le, ton propre fils, vas-y » et vous y allez et vous vous justifiez, comme on se justifie toujours : « Oui, bien sûr, mais il faut bien quand même lui donner un peu une leçon et puis il s'était permis de me tenir tête. » L'hypnotiseur vous dit : « Laisse tomber ta femme, elle est moche comme tout, regarde celle-là, qui est tellement plus belle. » Alors, après, vous justifiez : « Ma femme ne m'a jamais compris, ne m'a jamais aimé. » Et vous voilà avec un enfant naturel sur les bras, une autre femme, des « problèmes », et ça continue et ça continue. Si vous êtes en état de veille, l'hypnotiseur a beau crier : « Fais-le, fais-le. » Mais si vous dormez, l'hypnotiseur susurre et vous foncez tout droit. Veillez. Imaginez-vous une sentinelle qui dort ? Quelqu'un qui fait le quart sur un bateau et qui dort ? Le gourou est aussi un éveilleur, un réveilleur, quelqu'un qui vous secoue dans votre sommeil. Comme l'a dit Shakespeare : « Faisons trembler le sol où rêvent ces dormeurs. »

Il y a deux façons d'entendre ce que j'ai dit là. Il y a la façon endormie et il y a la façon éveillée. La façon soumise à l'hypnotiseur qui va commencer sa contre-propagande et la façon vigilante qui va essayer d'entendre vraiment ce qui a été dit et pas autre chose. Vous pouvez l'entendre abattu, démoralisé : « Qu'est-ce qu'Arnaud a été dur, aujourd'hui. Il nous a accablés, il a dit qu'on était des moutons bêlants, juste bons à avoir peur des coups de bâton, à imiter les autres, à courir en tous sens et à faire mêe... » Oui. Mais j'ai dit aussi que vous étiez des tigres qui ont oublié leur véritable nature. Vous pouvez absorber une autre nourriture, morale, spirituelle, intellectuelle, et vous exprimer non plus comme des moutons prononçant des paroles de mouton et accomplissant des actes de mouton, mais des tigres prononçant des paroles de tigre et accomplissant des actes de tigre. « Arnaud nous a donné la vue pessimiste du bouddhisme. On est incapable de prendre une décision, on est conflictuel, contradictoire, c'est encore une chance qu'il ne nous ait pas redit, une fois de plus, la parabole qui compare l'homme à un parlement et qu'il a été prendre chez Mme David-Neel. » D'accord. Mais vous pouvez aussi dire : « Arnaud a attiré notre attention sur cette vérité si simple que, puisque nous sommes un microcosme à l'image de l'univers entier, comme l'univers nous sommes causes et effets, comme l'univers nous sommes changements

incessants et comme l'univers nous sommes indéfinie multiplicité. » Quelle richesse ! Quel est l'élément éternel dans ce changement ? En ce qui concerne l'univers on l'appelle *brahman*, en ce qui concerne chacun de vous on l'appelle *atman* et les Upanishads sont fondées sur l'équation le *brahman* c'est l'*atman*. Quel est l'élément unique dans votre multiplicité ? Quel est le Un dans le multiple ? Le *brahman* en ce qui concerne l'univers, l'*atman* en ce qui vous concerne. Qu'est-ce qui est absolument libre de la causalité ? Le *brahman* en ce qui concerne l'univers, l'*atman* en ce qui vous concerne. Voilà pourquoi le chemin que nous suivons se nomme l'adhyatma yoga. Il vous fait découvrir dans cette multiplicité que vous êtes, l'unité ; dans ce changement incessant que vous êtes, l'éternité, et dans cette succession de causes et d'effets que vous êtes, « la glorieuse liberté des enfants de Dieu », adhyatma yoga, chemin vers le Soi. N'entendez pas l'aspect pessimiste sans entendre aussi l'aspect optimiste. Et ne répétez pas, comme des moutons, la phrase : « Le mouton bêlant s'est transformé en tigre rugissant. » Essayez de sentir toute l'espérance merveilleuse qui est contenue dans cette phrase célèbre.

Vedanta vijnana
La science du vedanta

Swâmiji m'a dit un jour que l'adhyatma yoga était fondé sur quatre piliers : *vedanta vijnana*, *manonasha*, *chitta shuddhi* et *vasanakshaya*. *Vasanakshaya* signifie érosion du désir, *chitta shuddhi*, purification de la mémoire, *manonasha*, destruction du mental et *vedanta vijnana*, science du vedanta. À première audition, ces expressions ne révèlent certainement pas toute la richesse de leur contenu.

Je vais consacrer nos prochaines réunions à entrer dans le détail de ces quatre démarches conjointes. Comprenez déjà que chacune éclaire les trois autres, comme chacune est éclairée par les trois autres, et soyez prêts à retrouver souvent les mêmes vérités insérées dans un contexte différent.

Nous allons d'abord examiner ensemble les données essentielles du vedanta. *Vedanta vijnana* pourrait faire l'objet d'une thèse volumineuse dont l'érudition serait garantie par nombre de citations d'ouvrages hindous classiques et post-classiques. J'ai lu autrefois plusieurs de ces textes en traduction anglaise. Des titres me reviennent à la mémoire : *Pancadasi* de Vidyaranya, *Upadesa Sahasri*, *Vivekachudamani* et *Vakyavritti* de Shankaracharya, *Vedantasara* de Sadananda Yogindra, et d'autres que j'oublie. Mais je ne vous parlerai qu'à partir de ma propre conviction. C'est l'aspect métaphysique de l'enseignement. Mais, quand je dis métaphysique, n'entendez pas purement philosophique. Ce dont je veux témoigner aujourd'hui a une valeur concrète sur le chemin et peut être mis en pratique.

Les découvertes du chemin, c'est comme les devinettes d'enfants. Il y a une image sous laquelle il est écrit : « La bergère a perdu son mouton. Cherchez le mouton. » Vous tournez l'image en tous sens et, tout d'un coup, dans les feuilles de l'arbre ou dans les remous de la rivière, vous reconnaissez une tête de mouton. Tant que vous n'avez pas vu la tête du mouton, vous n'avez rien vu et, quand vous avez trouvé cette tête, vous ne voyez plus qu'elle dans le dessin. Beaucoup de vérités du chemin, quand on les a brusquement réalisées, deviennent si simples : « Comment ai-je pu pendant si longtemps errer, voir des contradictions, ne pas comprendre ? » Cela m'est arrivé bien souvent. Il m'a fallu plusieurs années et plusieurs séjours auprès de Swâmiji pour que des vérités évidentes m'apparaissent de façon certaine et définitive. Et puis il y a tout un vocabulaire qui paraît parfois contradictoire d'un auteur à un autre. Si vous avez, par nature, la curiosité de lire beaucoup de traductions et d'ouvrages sur le vedanta et le bouddhisme, vous risquez

d'être plus noyés qu'aidés par des formulations qui paraissent incompatibles, ou par l'usage des mots dans des sens différents. Enfin, encore un point : presque inévitablement – et nous l'avons tous fait – vous ramènerez ce que vous lirez ou ce que vous entendrez, même ici, concernant des expériences que vous n'avez pas faites encore, à ce que vous connaissez déjà, au lieu de le garder en attente et d'admettre que cela puisse concerner des découvertes et des observations dont vous ignorez tout pour le moment.

Ce que j'ai à dire aujourd'hui va tourner autour des trois vocables connus de tous ceux qui ont la moindre idée de l'hindouisme : *sat*, *chit* et *ananda*. Vous lirez dans tous les livres sur le vedanta, que, dans la mesure où on peut dire quelque chose de la réalité suprême, cette réalité est *sat*, *chit*, *ananda* et on traduit *sat* par être, *chit* par conscience et *ananda* par béatitude. Est-ce que ces trois mots peuvent avoir une importance concrète pour vous et vous aider sur votre chemin ? D'autre part, vous avez certainement tous lu déjà « yoga de la connaissance », *jnana yoga*, différent du yoga de l'action et du yoga de la dévotion. Ce « yoga de la connaissance » ne comprend en principe ni prière, ni culte, ni office, ni rite et ce terme est lourd d'incompréhension parce qu'il est d'abord impossible de se représenter ce qu'il signifie. Je ne crois pas qu'un seul Européen puisse ne pas se méprendre d'abord en lisant les mots yoga de la connaissance, comme s'il s'agissait de la connaissance habituelle, celle que nous avons accumulée à l'école. Pourtant il s'agit bien, en effet, d'une connaissance, une connaissance dont il nous est dit dans plusieurs Upanishads que c'est la connaissance de Cela qui une fois connu, fait que tout le reste est connu. Si, en tant que chimiste, nous connaissons le secret de l'eau, nous connaissons le secret de toutes les vagues sans exception, quelles qu'elles puissent être et où qu'elles puissent être. Ce yoga de la connaissance, c'est celui de la connaissance de la réalité, c'est-à-dire de Cela qui est en soi, qui ne dépend de rien d'autre que soi-même, qui n'a ni commencement ni fin, de Cela qui n'est jamais né, n'est pas formé de quoi que ce soit, n'a pas d'histoire, « non-fait, non devenu, non-composé », infini, non pas immensément grand mais ni grand ni petit, immuable. C'est ce qu'on a appelé le *brahman*, l'*atman*, la nature-de-Bouddha et la vie éternelle ou le Royaume des Cieux dont l'Évangile de Thomas, récemment découvert mais dont personne ne conteste l'authenticité, dit : « Le Royaume des Cieux est au-dedans de vous et il est aussi au-dehors. »

Cette réalité, dont le jnana yoga nous donne la connaissance, si elle est ce que je viens de décrire, pulvérise complètement la distinction, essentielle pour nous, entre moi et ce qui n'est pas moi. La distinction entre nous et ce qui n'est pas nous disparaît quand nous avons découvert cette réalité qui est l'essence de tout, la nôtre et celle de tout ce qui nous entoure.

C'est avec la *buddhi*, la vraie intelligence, que cette connaissance peut être non pas acquise, mais accomplie. Si nous parlons d'une connaissance acquise, ce qui est le cas de toute forme de connaissance dont vous ayez l'expérience,

c'est une connaissance qui échappe à ce que je viens de dire : une connaissance acquise représente une division entre celui qui n'*avait* pas la connaissance avant et qui l'a *eue* comme effet d'un certain nombre de causes d'une part et cette connaissance elle-même d'autre part. Il y a moi et il y a les connaissances que j'ai en matière de vedanta, par exemple. Avoir des connaissances en matière de vedanta, ce n'est pas la Connaissance. La Connaissance se confond avec l'être. Ce n'est pas une connaissance qu'on a, c'est une connaissance qu'on EST. *To know is to be*, connaître c'est être, et les Upanishads affirment plusieurs fois : « Connaître le brahman, c'est être brahman. » La fonction qui nous permet d'approcher cette connaissance c'est la *buddhi* et c'est aussi ce qu'on appelle *viveka*, la discrimination.

Ne croyez pas non plus, bien sûr, qu'à la fin de la causerie vous aurez acquis ou réalisé cette Connaissance. Cette discrimination est très subtile et, pour montrer à quel point elle est subtile, un texte hindou dit qu'un certain oiseau mythique (qu'on traduit généralement par cygne) est capable, si vous avez mélangé de l'eau et du lait dans un vase, de boire le lait en laissant l'eau. Je vous promets que la discrimination que je vous propose aujourd'hui est moins difficile que de boire le lait en laissant l'eau dans un récipient où on les a mélangés !

Si vous partez de votre point de départ, si vous acceptez que ce point de départ pourrait éventuellement être modifié en cours de route, vous voyez que la première réalité, la plus évidente, la plus manifeste, celle dont tout dépend, tout, c'est la distinction entre « moi » et « tout le reste ». S'il n'y avait pas cette distinction entre moi et ce qui n'est pas moi, tout serait changé, tous les problèmes seraient résolus, tous sans exception. Cette distinction entre ce qui est moi et ce qui n'est pas moi peut-elle disparaître ? Oui. Pas tout de suite, c'est le but, l'accomplissement, le point d'arrivée du chemin, mais c'est possible, réellement possible. Alors, en effet, tout sera résolu. Seulement, dès le départ de cette démarche, il faut admettre que votre vision habituelle puisse être transformée complètement. Si vous vous accrochez à votre expérience ordinaire, par là même vous vous interdisez de la dépasser. Je ne vous dis pas de renoncer sans preuve à ce qui est votre expérience, mais d'entendre l'injonction que j'ai répétée souvent : « *don't take it for granted* », ne la prenez pas pour certaine. Si les scientifiques modernes avaient pris pour certaine la constitution de ce monde, ils n'auraient jamais découvert ce qui fonde aujourd'hui la physique nucléaire et qui contredit l'expérience des cinq sens. Nous pouvons bien avoir la même audace en psychologie ou connaissance de soi que les physiciens dans l'étude de la matière et de l'énergie. Partez donc de cette distinction entre vous et ce qui n'est pas vous et regardez, avec l'œil de la discrimination, tout ce qui vous entoure, pour voir de mieux en mieux ce qui est irréel et ce qui est réel. Il faut d'abord vous ouvrir au sens que les Orientaux donnent à ces deux mots, *réel* et *irréel*. Ils ont été universellement adoptés pour traduire les doctrines orientales. Vous

les retrouverez partout, et essayons de les comprendre.

*

Tout ce que nous avons sous les yeux d'une certaine façon existe, nous ne pouvons pas le nier. Les textes nous affirment que c'est « irréel », qu'est-ce que cela veut dire ? Tout ce que nous avons sous les yeux existe et en même temps, regardez bien, n'existe pas. Je vais reprendre brièvement la comparaison, connue entre toutes, de la corde que, dans la pénombre, on a prise pour un serpent. Ce serpent, d'une certaine façon, existe. Nous le voyons. Tant que nous sommes sous le coup de cette méprise, s'il n'y avait pas la corde nous ne verrions pas le serpent et, d'une certaine façon, ce serpent existe en tant que corde mal vue, mal appréhendée. Cet exemple, pour être célèbre, n'en est pas moins plein d'enseignement. Tout ce que vous voyez est l'expression mal vue d'une réalité, tout ce que vous entendez, tout ce que vous sentez, tout ce que vous touchez. Quand on emploie le mot vue ou vision dans ce genre d'enseignement, les cinq sens sont chaque fois compris. Tout ce que vous voyez est la manifestation mal vue de cette réalité.

Chaque détail de ce que vous voyez est différent, toujours différent, à tous égards. Si je regarde chacun d'entre vous, je le vois différent. Tout, partout, est *différent* – indéfiniment différent. Voyez de quelle prolifération la nature est capable. Regardez ce que vous avez toujours tout le temps sous les yeux : cette multiplicité. D'autre part, nous avons le changement sous les yeux.

Tout est toujours en mouvement, tout est toujours en devenir. Et pourtant il faut bien qu'il y ait quelque chose d'immuable, sinon ce monde, irréel dans la mesure où il est déjà remplacé par un autre au moment où nous l'avons vu, n'existerait pas du tout. Mais voyez d'abord, avec ces yeux, que tout change. Les pensées changent d'instant en instant, l'équilibre biologique de toutes vos fonctions change, les émotions aussi et il en est ainsi pour tout : le changement et la multiplicité, la fragmentation indéfinie.

Si vous éliminez, avec la discrimination, tout ce qui est relatif, secondaire, adventice, changeant, tout ce qui est, « né, fait, devenu, composé », qu'est-ce qui subsiste ? Ce qui est né ne peut pas être la réalité éternelle dont vous parlent tous les enseignements et que recherche la science de son côté. Ce qui est né n'existait pas, et un jour n'existera plus. C'est vrai de tout, c'est vrai de chacun d'entre vous en tant que corps, c'est vrai de chacune de vos pensées, c'est vrai de ce châle qui n'existait pas avant d'être tissé et qui, un jour, n'existera plus parce qu'il aura été usé, détruit, brûlé. De ce que vous voyez, dites-vous : « J'élimine ce qui est né et qui donc mourra, qui à un certain moment n'existait pas, est venu à l'existence et n'existera plus. J'élimine ce qui est *fait*, c'est-à-dire causé, produit, fabriqué. » Un corps humain est né

d'un ovule et d'un spermatozoïde et il a été fabriqué à partir des nourritures absorbées par la mère. Vos pensées ont été faites par les souvenirs, les expériences, les désirs, les peurs qui produisent ces pensées. J'élimine ce qui est devenu, c'est-à-dire changeant, ayant une histoire, soumis au temps, vieillissant, traversant des péripéties, des événements qui ont modifié le cours de son destin. Cette maison, par exemple, a été craquelée par un léger tremblement de terre, cette personne a été affectée par un accident. Tout a une histoire autour de nous. J'élimine ce qui est *composé*. Tout est composé, ce tissu est composé de fils, une phrase est composée de mots, une pensée est composée d'éléments, elle n'est pas simple, elle est complexe. Tout est composé. L'eau est composée de molécules. Un corps qui s'appelle CO4 H2, un corps qui s'appelle CO2 est composé. Si nous éliminons tout cela, qu'est-ce qui demeure ? Il *est* bien « quelque chose », sinon rien de tout cela, né, fait, de venu, composé n'existerait, ne serait perçu par notre conscience. Ce qui reste c'est ce *sat*, sat, Réalité, *Sat-Chit-Ananda*, Être-Conscience-Béatitude.

Quand j'ai dit : c'est né, c'est fait, c'est devenu, c'est composé, le mot « est » se trouve dans toutes mes phrases. Quand j'aurai dit : c'est grand, c'est beau, c'est laid, c'est dangereux, c'est utile, c'est inutile, le mot « est » va se trouver dans toutes mes phrases. Si, avec la puissance de la *buddhi* et de la discrimination, nous éliminons tout ce qui se rajoute à « est », nous découvrons ce fond commun à tout qui, lui, n'est pas créé, pas né, pas fait, pas devenu, pas composé, n'a aucune qualification, aucun attribut d'aucune sorte, et ce « est » se révèle tout le temps là, partout, immuable, sans quoi rien de tout ce qui est irréel, éphémère, évanescent n'existerait. « L'étant » est l'expression de « l'Être ».

Vous pouvez vous exercer. Prenez une plante, ce qui est plus facile que de dévisager quelqu'un, et appliquez ce que je viens de dire. Cette écorce, cette feuille, tout, relève encore des conditionnements, de la finitude, de la limitation, du changement, de la différence, et pourtant rien de tout cela n'existerait s'il n'y avait pas un substrat, un fondement, qui n'a d'autre caractéristique que *sat* « être ». Vous pouvez dire aussi en sanscrit *asti*, du verbe être, qui signifie « est ». Et il n'y a pas un endroit dans cet univers, un point, où « est » ne soit pas. Bien sûr, avec mes yeux, je ne vois rien de particulier dans l'air. Dans une pièce vide, il me semble qu'il n'y a rien entre moi et le mur. Et pourtant ce « est » se trouve partout proclamé. Si, avec la discrimination, vous pouvez éliminer tout ce qui est secondaire, relatif, éphémère, adventice, vous aboutissez toujours à une unique réalité, qui, elle ne change pas, qui est exactement la même partout, dont on ne peut strictement rien dire d'autre que « est ». *Sat*.

*

Maintenant que signifie le second terme, *chit*, qu'on traduit par conscience ? Si vous regardez à l'intérieur de vous, et non plus à l'extérieur, vous verrez que cette introspection vous montre toujours un « objet ». Ma pensée est un objet, ma sensation est un objet, mon émotion est un objet qui vient à ma connaissance. J'ai la connaissance d'une de mes pensées, j'ai la connaissance d'une de mes sensations, j'ai la connaissance d'une de mes émotions. Et la démarche de la connaissance nous amène à chercher en nous ce qui est vraiment le « sujet » qui ne change pas.

Quand il est question de « conscience de soi » ou de « conscience », tout le monde est certain de savoir de quoi il s'agit. « Je sais bien ce qu'est la conscience de soi : si je suis évanoui, je n'ai plus conscience de moi ; quand je suis là, éveillé, je suis conscient. » Mais le mot conscience est utilisé dans les enseignements de transformation intérieure avec un sens bien différent. Ordinairement on n'a pas la conscience en question. On n'est pas réellement conscient de soi. *Qui est conscient de quoi ?* C'est une grande question et nous allons parler maintenant de la « conscience ».

Pendant un certain temps vous aurez à rapprocher – c'est un travail que personne ne peut faire à votre place – des vérités partielles pour essayer de les éclairer les unes par les autres et de voir comment elles s'organisent entre elles pour former un tout vivant et pas simplement une juxtaposition. Par exemple, partout, y compris ici, vous entendrez parler de dualité et de non-dualité : « Être un avec. » Chaque gourou, à l'intérieur d'une même filiation, comme le vedanta hindou non dualiste par exemple, a son vocabulaire à lui. Certains mots sanscrits sont employés comme essentiels dans certains ashrams et deviennent familiers aux disciples mais ne sont jamais employés dans un autre ashram et inversement.

Une question m'a été posée et celle qui posait la question ne voyait pas comment on pouvait concilier les deux expressions : « être un avec » et « ne pas être emporté par ». « Si je suis un avec, disait-elle, je suis emportée par. Quelle est la différence entre être un avec et être identifié avec ? Si je suis un avec, ce doit être ce que vous appelez la non-dualité, mais alors pourquoi est-il dit aussi, dans un texte célèbre, qu'il faut "discriminer le spectateur du spectacle" ? S'il y a le spectateur et le spectacle, il y a deux. » J'ai répondu : « Non, le spectateur n'est pas *un autre* que le spectacle. » J'avais l'air de me moquer du monde et de chercher à tout rendre encore plus compliqué et inextricable. « Vous dites qu'il faut discriminer le spectateur du spectacle et ensuite vous dites que le spectateur n'est pas un autre que le spectacle ? »

J'ai aussi employé l'expression le sujet et l'objet, que vous trouverez dans beaucoup de textes. Il est dit que la réalisation, l'état de conscience ultime, transcende la dualité du sujet et de l'objet. C'est important d'essayer de comprendre et je ne dis pas cela pour vous dérouter ou pour vous imposer un cours fumeux de philosophie. Je partage avec vous des vérités qui m'ont aidé

et qui ont transformé mon existence. Ne vous laissez pas impressionner par l'idée qu'il s'agit de vérités dites métaphysiques. Le sujet et l'objet, ce vocabulaire-là, vous en avez tous une expérience. La première chose que vous ayez apprise à l'école, c'est à construire une petite phrase. Avant les adverbes et avant les prépositions, vous avez appris le sujet, le verbe et l'objet. *Je* c'est le sujet, *mange* c'est le verbe, *la pomme* c'est l'objet. Dans un enseignement qui vous parle de conscience ou de prendre conscience, *je* c'est le sujet, *perçois* c'est le verbe, et *le micro* c'est l'objet. Je perçois le micro.

Des objets, il y en a indéfiniment dans le temps et dans l'espace, dans la succession et la multiplicité. Mais le sujet, il n'y en a qu'un. Cela mérite d'être vu de plus près et plus profondément. Il s'agit là d'un thème essentiel dans le vedanta hindou, et l'adhyatma yoga. Ces objets peuvent aussi bien être intérieurs à nous qu'extérieurs à nous ; nos sensations sont des objets, nos émotions sont des objets, et nos pensées sont des objets dont nous pouvons prendre conscience. Généralement on confond le mot conscience avec l'état habituel, qui est un état de sommeil, dans lequel le sujet est confondu avec ses pensées, ses émotions et ses sensations. C'est à cet égard qu'il faut bien être d'accord sur un certain vocabulaire, et surtout sur la réalité que désigne ce vocabulaire.

L'état ordinaire habituel est un état de confusion, que Swâmiji appelait généralement « absorption » ou « identification » ou encore « être emporté par ». Seulement, il se trouve que, dans certaines traductions, vous verrez le mot absorption ou le mot confusion ou le mot identification utilisé pour désigner ce que j'appelle « être un avec ». Les mêmes mots ne désignent plus les mêmes réalités et, si vous vous contentez des mots, vous êtes inévitablement perdus. Essayez de voir, pas seulement d'entendre ces mots, mais *voir* comment ces mots peuvent correspondre à une expérience.

Presque tout le monde confond la conscience et la pensée : « Du moment que j'ai des pensées, je suis conscient et si je n'ai plus de pensées du tout, la conscience s'arrête. » C'est tout à fait mal vu, inexact, superficiel. Ordinairement le spectateur et le spectacle, ou encore le sujet et l'objet sont inextricablement mêlés et confondus. Il y a les pensées, il y a les sensations, il y a les émotions, mais il n'y a pas une conscience inchangée et inchangeable qui les perçoit. Or seule cette conscience inchangée et inchangeable est vraiment réelle. Tout le reste fait partie de ce que les hindous appellent *the phenomenal world*, le monde des phénomènes, soumis au temps, soumis à l'espace, soumis à la causalité, soumis à la mesure et dans lequel tout a toujours un contraire.

Distinguer le sujet et l'objet en ce qui est extérieur à vous, c'est assez facile : Je suis là et voici un tapis dont je prends conscience. Je vois le tapis. Le tapis c'est l'objet et moi, Je, c'est le sujet. Et c'est sur ce *moi* ou ce *je* qu'il y a des découvertes à faire. Ce seront des révélations, c'est-à-dire que le voile

se dissipera et que vous verrez ce que vous n'aviez jamais vu jusque-là et vous auriez pu passer votre existence entière sans le voir.

La tradition hindoue fait une remarque qui va vous paraître d'abord bien simple, bien simpliste et qui pourtant est très importante, pour montrer comment il y a des niveaux successifs de perception de la réalité, par rapport auxquels chaque niveau plus intérieur apparaît comme sujet. Nous allons prendre un seul des cinq sens, qui est celui sur lequel nous nous appuyons le plus, sauf si nous sommes aveugles, c'est-à-dire la vue. De toute façon, le mot vue ou vision est très souvent utilisé dans un sens abstrait, symbolique, pour signifier la conscience. Il y a des milliers d'objets que nous pouvons voir et seulement un œil (qui est double en fait : une paire d'yeux) pour voir. Avec mes yeux qui sont là, qui ne changent pas, du moins relativement, je peux voir des milliers d'objets qui vont frapper l'œil en tant qu'instrument d'optique dont notre corps est pourvu. Toutes ces images différentes qui s'inscrivent dans l'œil sont perçues par un seul organe qui est le mental. Le même mental apparaît comme un sujet percevant une infinité d'objets différents qui sont les images inscrites sur l'œil. Mais ce mental qui reconnaît : c'est une fleur, c'est un oiseau, c'est un chat, c'est un fauteuil, etc., est fait de toutes ces idées et ces idées elles-mêmes peuvent devenir objets pour un sujet qui les perçoit, qui se trouve donc plus intérieur que le mental, qui est capable de reconnaître qu'il y a l'idée d'un oiseau, qu'il y a l'idée d'une feuille, qu'il y a l'idée d'une chaise, et ainsi de suite. Ce sujet qui voit et qui perçoit *les pensées en tant qu'objets* peut-il, lui, être à son tour objet pour un autre sujet qui en prendrait conscience ?

Si vous cherchez de plus en plus profondément à l'intérieur de vous, vous découvrirez le Sujet ultime qui ne peut devenir objet de conscience pour rien, l'ultime conscience qui peut percevoir des phénomènes mais qui, elle, ne peut être perçue par rien. On ne peut pas aller plus profond. Ce Sujet est conscient et, si ce Sujet n'est pas conscient de quelque chose, n'est pas conscient d'un objet, il est conscient de lui-même, conscient tout court. C'est une conscience *non dualiste*, qui dépasse la distinction du sujet et de l'objet et qui dépasse les trois termes : le connaissant, le connu et l'acte de connaissance qui les réunit. Si j'ai connaissance du micro, il y a le micro qui est le connu, il y a moi qui est le connaisseur et il y a une certaine relation entre nous qui est la connaissance. Il y a donc trois termes. Mais, s'il n'y a que le connaisseur ou que le Sujet, ces trois termes sont dépassés à l'intérieur de nous, c'est-à-dire que demeure seulement la conscience, l'ultime Sujet, dont on ne peut rien dire, sauf « est ».

L'erreur commune est de confondre le Sujet avec une réalité dont on peut dire quelque chose, notamment : « Oui, le sujet c'est *moi*. » Tout est dans ce « moi ». Si on peut dire quoi que ce soit de ce moi, il peut encore être un objet de connaissance. « C'est moi », et quand vous avez dit « c'est moi », toutes les définitions sont déjà incluses. Je suis jeune, je suis vieux, je suis un

homme, je suis une femme, j'ai tout réussi, j'ai tout raté, je suis en bonne santé, je suis malade, je vis seul, je suis marié, et tout ce qui viendra si vous poussez un peu plus loin l'énoncé de ce que vous ressentez quand vous dites : « C'est moi. » Le Sujet ultime ne se confond pas avec ce qu'on appelle ordinairement « moi » et c'est le point essentiel sur lequel je voudrais insister. Ce n'est pas si compliqué et, un beau jour votre vie en sera complètement transformée. Vous confondez ce qu'on a appelé en anglais *the Self*, « le Soi », et en sanscrit atman, avec votre expérience habituelle qui vous fait dire moi. Et vous ramenez la Conscience à ce qui est encore un objet dont un sujet pourrait prendre conscience.

Ce Sujet, il est parfois appelé d'un mot très utile : le témoin *(sakshin)*. Un témoin n'est vraiment un témoin que s'il n'est pas du tout impliqué, s'il est complètement neutre. Si vous prenez position, vous n'êtes plus un témoin. C'est vrai concrètement et c'est vrai dans le chemin. On vous demande d'être témoin d'un accident de voiture qui a eu lieu entre un ouvrier et un bourgeois. Si vos sympathies vont à l'ouvrier ou si vos sympathies vont au bourgeois, vous ne pouvez plus être témoin dans cet accident. Malgré vous, et peut-être pas du tout malgré vous, vous allez déformer les faits, prendre parti. Un témoin doit être absolument neutre. Le témoin parfait, c'est le miroir. Si on met sous les yeux du miroir une rose ou un crapaud, pour parler le langage des contes de fées, le miroir reste neutre. Il réfléchit sereinement et parfaitement l'un et l'autre. Il est témoin serein de l'un et de l'autre. Qu'on place devant un miroir le visage de la plus pure jeune fille ou un chancre syphilitique, le miroir reste neutre. Il n'est ni attiré, ni repoussé. Le miroir échappe à la loi fondamentale de l'attraction et de la répulsion, de la distinction entre ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas. C'est pourquoi le miroir, ou une autre surface réfléchissante pure, sans tache, a toujours été utilisé comme exemple pointant dans la direction de ce témoin en nous.

Qu'est-ce qui, en vous, est Conscience absolument neutre et non affectée ? Cela seul mérite de s'appeler le sujet ou le témoin.

Et toute modification, toute « forme » de cette conscience devient un objet dont il est possible de prendre conscience en se situant plus profondément en soi-même. Si vous aimez, le seul fait que vous aimiez est une émotion dont le pur témoin pourrait prendre conscience. C'est ce témoin véritablement digne du nom de témoin que vous pouvez aussi appeler le spectateur qu'on discrimine du spectacle. Le spectateur est indescriptible et, si vous ramenez le spectateur à une réalité que vous puissiez décrire, ce n'est pas le spectateur. Cette réalité qui peut être décrite, le spectateur peut en prendre conscience et en être le témoin. Toutes les définitions, tous les conditionnements, tous les attributs, toutes les déterminations, toutes les relativités sont encore des phénomènes qui ne s'appliquent nullement au témoin. Ne ramenez pas cette pure Conscience, que vous pouvez appeler aussi le pur « Je suis » (par opposition à « Je suis moi ») à quoi que ce soit dont vous ayez l'expérience, à

moins que vous n'ayez vécu des états de conscience réellement transcendants. Vous ne pouvez pas dire : « J'ai bien compris ce qu'Arnaud appelle le témoin ou le spectateur, c'est moi, Jean-Pierre, c'est moi Suzanne, je suis le témoin de ce qui se passe, je suis le spectateur de ce qui est là autour de moi et dont je prends conscience. » Non. Moi, moi et un prénom, c'est fini. Il existe en vous la possibilité d'une Conscience dont on ne peut rien dire, rien, qui est simplement : la Conscience. On ne peut lui attribuer aucun attribut, aucune qualification

Même dire que la réalité suprême est *sat*, *chit* et *ananda*, c'est déjà trop. C'est la tentative la plus parfaite qui ait été accomplie pour pouvoir en dire quelque chose, pour qu'un doigt pointe dans une certaine direction. Mais tous les mots ne sont que des doigts qui pointent dans une certaine direction, tous, même les plus sacrés du vocabulaire sanscrit. Rappelez-vous la parole du zen : « Un doigt pointe vers la lune, tant pis pour ceux qui regardent le doigt. » Tous les mots pointent vers Cela *(tat)* qui est indicible et pourtant qui *est* la Conscience, transcendance suprême.

Si vous comprenez que ce spectateur ne fait partie du spectacle à aucun titre, à aucun égard, en aucune façon, vous allez pouvoir comprendre un second point : le spectateur n'est pas « un autre » que n'importe quel élément du spectacle. Le spectateur n'est pas un autre. Si on pouvait dire quelque chose du spectateur, alors il y aurait deux : un élément du spectacle dont je peux dire quelque chose, et puis, en face, un spectateur dont je peux aussi dire quelque chose. Il y a deux. S'il y a moi, Arnaud, du sexe masculin, qui a beaucoup voyagé en Asie, et le micro avec lequel nous enregistrons cette réunion, il est évident qu'il y a deux : Arnaud d'un côté, le micro de l'autre. S'il y a seulement la Conscience, cette Conscience n'est pas un autre.

Je vais prendre d'autres exemples pointant dans cette direction. Et comme je suis obligé, pour parler du monde dépassant les phénomènes, de prendre les exemples dans le monde des phénomènes, je vous demande d'entendre ces exemples sans vous y emprisonner. Si dans une pièce obscure, comprenant de nombreux objets invisibles dans la nuit, j'allume la lumière, cette lumière ne rajoute rien, ni n'enlève rien aux objets qui sont là. Les objets sont simplement éclairés. Vous pouvez comprendre que cette lumière n'est pas « un autre » que tous les objets qui sont dans la pièce. Les objets sont là dans la pièce, et la lumière les éclaire. Ce thème a été très souvent utilisé aussi. Quand le Christ dit : « L'œil est la lampe du corps, mais si tout ton corps est dans les ténèbres... » Cet œil qui est la lampe du corps, c'est la Conscience, qui prend conscience de tout, y compris des pensées, des émotions, y compris des sensations en nous. Sinon nous sommes emportés, absorbés, confondus, nous sommes identifiés, il n'y a plus rien d'autre que des formes, des phénomènes éphémères, évanescents, se succédant les uns aux autres. Mais il faut que la lumière dont je parle soit une lumière absolument incolore. Sinon elle modifie les objets qu'elle éclaire. Si vos efforts de prise de conscience

sont faits par l'ego qui a ses préférences, qui a ses refus, qui a son inconscient – inconscient mais actif – tous ces efforts consisteront à éclairer les objets d'une lumière colorée. Vous apporterez à vos tentatives de conscience votre coloration personnelle. Et c'est par cette coloration personnelle que chacun vit dans « son » monde et que personne ne vit dans « le » monde.

Si vous essayez de prendre conscience de vous-mêmes, dans une tentative ou une autre de méditation, à la recherche de cet ultime Sujet, si vous essayez de discriminer le spectateur du spectacle, mais que ce spectateur n'est pas un pur témoin, vos efforts de conscience seront viciés et vous ne vous en rendrez probablement pas compte si vous n'êtes pas encore plus vigilants. Ce sera l'ego qui entreprendra cet effort et qui essaiera de voir et qui essaiera de prendre conscience et qui essaiera de ne plus être emporté, parce que c'est plus flatteur pour lui d'être bien centré que d'être emporté par les émotions. C'est l'ego qui aura envie de faire des expériences un peu extraordinaires. C'est l'ego qui aura envie d'une croissance, c'est l'ego qui aura envie d'un éveil, c'est l'ego qui aura envie de Dieu lui-même. Tout sera faussé, parce que de l'ego, on peut dire quelque chose : c'est moi, c'est untel, c'est une telle. Cet ego ne peut pas être le Sujet avec un S majuscule. Il ne peut être qu'objet ou, plutôt, une suite d'objets, pour un Sujet absolument pur absolument impersonnel, qui en prendrait conscience.

Dans une pièce obscure, si j'arrive avec une lampe dont la vitre est bleue, tout va être coloré en bleu. Un autre arrivera avec une lampe dont la vitre est rose et il verra tout coloré en rose. Un troisième arrivera avec une lampe dont la vitre est jaune et il va tout colorer en jaune. La plupart des efforts de conscience faits par les candidats à la sagesse, dans un yoga ou dans un autre, consistent à dire : « Dans l'absorption, dans la confusion, dans l'identification, je suis dans les ténèbres, et je vais amener de la lumière dans ces ténèbres, la lumière de la conscience. » Mais la lumière que vous amenez est une lumière colorée. L'un amène de la lumière rose, l'un de la lumière jaune, l'autre de la lumière verte et ces efforts de vigilance demeurent impurs. Vous ne dépasserez jamais l'ego et ses préférences de cette façon-là. Vous resterez toujours au plan du spectacle et non pas du spectateur, au plan de l'objet et non pas du sujet, au plan du phénomène et non pas du témoin, au plan du changeant, du multiple, du limité, du mesurable, du déterminé, du conditionné.

Par contre, si plusieurs personnes entrent dans une pièce obscure et ont toutes une lampe blanche, totalement incolore, ces personnes verront toutes la même chose, le même spectacle. Comprenez que le témoin ou le sujet ou le spectateur dont je parle est le même, identiquement le même, en chacun. En chaque être humain, l'ultime Conscience, qui ne peut être objet pour rien, est la même, puisque tout ce qui est éliminable a été éliminé. Tout ce qui est personnel a été éliminé, tout ce qui est conditionné a été éliminé. Il ne reste que cette conscience. Cette Conscience qui est exactement la même en

chacun, c'est l'*atman*, le Soi. Vous voyez quel degré, et même quelle transcendance de tous les degrés, quel degré d'effacement de l'ego, cela représente. Il ne reste plus trace de ce que vous appelez ordinairement vous-même : ni homme ni femme, ni vieux ni jeune, ni pauvre ni riche – ni sensation, ni pensée, ni émotion, rien, juste la Conscience. Cette Conscience est le Royaume des Cieux, la vie éternelle, dont toutes les traditions nous transmettent le témoignage.

Si j'essaie de prendre conscience d'un objet hors de moi, d'être vraiment conscient du micro qui est là, est-ce que cette conscience est absolument pure ? Tous les êtres éveillés, *débarrassés du mental*, qui regardent un objet voient exactement le même objet et les êtres non éveillés, non débarrassés du mental, qui vont regarder le même objet verront tous un objet quelque peu différent. Personne ne verra le micro, chacun verra son micro, le micro de son mental, de sa subjectivité, même s'il le regarde avec une conscience plus attentive qu'à l'ordinaire.

En ce qui concerne les objets intérieurs à nous-mêmes, vous, vous pure conscience, vous témoin, vous sujet, vous atman, vous vous êtes confondu et identifié avec les phénomènes, avec les sensations, avec les émotions, avec les pensées, parce qu'on ne vous a probablement jamais montré le chemin d'une Conscience qui dépasse tout ce que vous appelez moi. Quand vous essayez de vous connaître vous-même, quand vous essayez de devenir vigilant, quand vous essayez de rentrer en vous-même et de méditer, ne vous arrêtez jamais en chemin. Si c'est vous, avec vos goûts, vos attractions et vos répulsions qui essayez de prendre contact avec vos sensations, vos pensées, vos émotions, vos impulsions, ce ne sera jamais l'expérience dont parlent les textes. Vous pouvez vous méprendre. Lisez le texte célèbre entre tous de Shankaracharya : « Je ne suis pas les pensées, je ne suis pas les sensations, je ne suis pas les émotions, je ne suis pas les fonctionnements qui se passent en moi à différents niveaux, je ne suis pas ceci, je ne suis pas cela.» Si le je qui affirme et qui essaie de mettre en pratique cet enseignement n'est pas absolument impersonnel, s'il a encore sa coloration personnelle, ce je, ce moi, cet ego pourrait être perçu par un sujet encore plus intérieur.

Il existe bien un sujet ultime qui ne peut plus être objet pour rien, dont rien ne peut prendre conscience. Mais ne confondez pas un état de conscience simplement un peu plus attentif ou un peu plus vigilant avec cet ultime Sujet en vous. Cet ultime sujet, personne n'en a l'expérience, sauf ceux qui ont réellement pratiqué une technique d'ascèse, qui se sont éveillés et ont découvert ce dont je parle en ce moment. On peut naître, mourir, souffrir, haïr, aimer, devenir commandeur de la Légion d'honneur et avoir cinq mille personnes à son enterrement sans avoir connu autre chose en soi que ce qui est changeant, multiple, destructible, limité, conditionné, soumis à un contraire et en ayant laissé échapper ce dont je parle. Combien de gens meurent célèbres, la télévision leur consacre une soirée, les journaux une pleine page chacun, les

magazines un numéro spécial, combien de gens dont on dit que la vie a été entre toutes réussie, artistiquement, politiquement, littérairement, et dont la vie a été au fond, entre toutes, ratée, puisqu'ils ont complètement laissé échapper l'essentiel, c'est-à-dire la découverte de cette réalité intérieure, de cet atman, qui transcende tout ce que nous connaissons. C'est pourquoi on l'a appelé parfois « l'indicible ». Mais ce ne sont pas des mots, c'est une réalité et c'est une réalité qui n'est pas inaccessible. Je ne dis pas qu'elle est aisément accessible à bon marché, mais je dis qu'elle n'est pas réservée à un yogi tibétain ou à un yogi hindou par siècle.

Bien sûr, c'est une réalité d'un autre ordre que toutes celles auxquelles l'ego dans la dualité s'est intéressé, puisqu'elle échappe à toute question d'attraction et de répulsion, toute question de je veux ou je refuse. Elle échappe à toute l'expérience courante de l'existence. Comment est-il possible que cette Conscience se révèle ? Voilà la grande question dont traitent pratiquement tous les textes essentiels qui parlent du chemin et non pas des opinions philosophiques de tels ou tels hindous ou de tels ou tels bouddhistes. Vous êtes appelés à une réalisation, à une conscience dont vous n'avez aucune expérience. Jusqu'à présent, il y a toujours eu la distinction d'un sujet et d'un objet. Il y a « moi » et je prends conscience de quelque chose. *Mais qui va prendre conscience du Sujet lui-même ?* Et pourtant ce sujet, c'est votre réalité essentielle. Si ce sujet n'était pas là, il n'y aurait rien. Mais comment l'atteindre, ce Sujet à l'état pur ? Sinon il y aura encore deux : moi qui essaie d'avoir conscience de Dieu en moi ou du Royaume des Cieux en moi ou de l'atman en moi. Ce sera encore la dualité. Ce ne sera pas l'expérience fondamentale dans laquelle il n'y a plus de dualité, il n'y a plus un connaisseur et un connu mais uniquement la pure Conscience ou le pur Sujet. *Donc la tentative de prendre conscience de quelque chose d'autre que soi à un moment doit s'arrêter*. Il n'y a plus conscience de quelque chose d'autre que soi. Il y a ce que les hindous appellent le Soi, c'est tout, qui est la grande révélation, qui est la réalité fondamentale, qui est le substrat, le fondement de tout ce que vous pouvez percevoir hors de vous et en vous.

Une grande confusion règne à cet égard parce qu'on a pris l'habitude de distinguer la vie extérieure et la vie intérieure. « L'homme qui est tourné vers la vie extérieure se disperse vers les objets du monde, il est attiré par les richesses, le sexe opposé, le succès et celui qui a une tendance méditative ou religieuse, rentre en lui-même pour découvrir ce qu'on appelle la vie intérieure. » Rentrez en vous-même : vous allez découvrir un monde de pensées, de sensations et d'émotions mais la vie intérieure est beaucoup plus que cela. Tous ces phénomènes intérieurs, parce que j'en prends conscience, deviennent des objets, extérieurs par rapport à la conscience que j'en ai. Effectivement toute cette « vie intérieure » fait partie du monde des phénomènes, du monde matériel et du monde subtil, autant que le reste. Peu à peu vous verrez diminuer la distinction ordinaire entre l'extérieur et

l'intérieur. Vous vous apercevrez que la façon dont cet extérieur se répercute en vous, sous forme de sensations, de pensées et d'émotions, fait de l'intérieur et de l'extérieur une même réalité : un objet et la sensation que j'en ai, un objet et l'émotion que j'en ai, un objet et le souvenir que j'en ai. C'est la même chose. Les phénomènes, qu'ils soient extérieurs à moi, c'est-à-dire le micro, ou intérieurs à moi, c'est-à-dire un mal de ventre ou une grande tristesse, sont toujours des objets extérieurs pour la Conscience, jusqu'à ce que vous trouviez la véritable intériorité au-delà de laquelle il n'y a rien. Si vous comprenez que cette intériorité dont je parle aujourd'hui, c'est votre ultime essence et en même temps ce n'est pas du tout votre moi habituel (je suis beau, je suis laid, je suis jeune, je suis vieux), vous serez sur le chemin. C'est vous, mais c'est vous entièrement débarrassé du mental avec son passé, son histoire, ses souvenirs, son inconscient, ses formations, ses conceptions, ses opinions, ses cogitations. L'ultime réalisation vous devient possible, qui est celle de la non-dualité dans sa plénitude, parce que vous avez découvert en vous une Conscience qui dépasse « vous » de toutes parts, qui n'est plus limitée par le corps, qui n'est plus limitée par les émotions, qui n'est plus limitée par les pensées, qui a transcendé complètement la conscience de soi ordinaire. Quand on dit conscience de soi, cela veut dire qu'il y a quelqu'un qui est conscient de quelque chose d'autre appelé soi. Ce n'est pas de cela que je parle mais de la Conscience-Conscience, Conscience tout court.

Vous pourrez comprendre aussi ce que signifie réellement « être un avec ». L'ego même calme, même paisible, même serein, même non égoïste ne peut jamais être parfaitement un avec. Il apporte toujours sa coloration, *il se sent toujours quelqu'un en face de quelque chose d'autre*. Quand vous vous sentez « quelqu'un », vous ne pouvez pas être un avec. Mais il y a en vous, ou vous êtes, une conscience qui n'est ni quelque chose ni quelqu'un (ce serait encore un objet), qui est vraiment comparable à un miroir, qui est seulement conscience, seulement lumière rigoureusement incolore. Ce n'est pas « moi » qui prends conscience de l'interrupteur ou de la poignée de porte ou du trou de serrure que j'ai là sous les yeux.

Il serait peut-être juste, pour essayer d'exprimer l'inexprimable, de dire non pas : « Je vois la poignée de porte », mais simplement : « La poignée de porte est vue. » Et vous noterez, en effet, les différences de formulation entre l'école hindoue et l'école bouddhiste. Certains diront : « Nous pouvons employer l'expression "*je* vois la poignée de porte", à condition que ce *je* ne soit pas le moi ou l'ego, mais le pur témoin sans aucune définition ou limitation d'aucune sorte. » Et d'autres rétorquent : « Non, ce pur témoin est tellement incompréhensible à l'expérience ordinaire que si vous dites : "Il s'agit du pur je et non pas du petit moi", le petit moi va immédiatement annexer ce pur je et ne comprendra pas. » C'est la formulation bouddhiste et certaines formulations hindoues. Il n'est pas juste de dire *je*, au sens le plus ultime du mot : je vois la porte. Il faut dire : la porte est vue, c'est tout. Mais

tous reconnaissent qu'il y a bien une certaine conscience qui est là. La porte est vue et n'en disons pas plus sous peine de nourrir l'ego dans ses illusions et ses incompréhensions. La formulation hindoue paraît plus positive, la formulation bouddhiste paraît plus négative, mais elles pointent vers la même direction. Les bouddhistes disent : « La rivière disparaît dans l'océan. » Et les hindous disent : « La rivière se jette dans l'océan. » « La rivière disparaît dans l'océan », l'ego prend peur : je vais disparaître. Tandis que : « la rivière se jette dans l'océan », l'ego trouve ça magnifique. « Je vais atteindre la grande Réalité suprême. » Il semble qu'une formulation soit plus négative et effrayante pour l'ego, mais la réalisation est exactement la même. Dans les deux cas la rivière a disparu et l'eau est élargie à l'infini, à l'immensité de l'océan.

Ce dont je parle ne concerne que cette Conscience, ce Témoin, ce Sujet – mettez en français une majuscule à tous ces mots – qui est vous, *que vous êtes déjà*, et qui ne correspond à rien dont vous puissiez *avoir* l'expérience parce qu'il y aurait encore dualité de vous et de quelque chose dont vous avez la connaissance. C'est une réalité que vous êtes mais dont vous ne pouvez pas avoir l'expérience, sinon vous en feriez encore un objet. Comment atteindre cette pure Conscience ? C'est tout le chemin. Comment atteindre en vous cette pure Conscience dont toutes les formes, toutes les colorations, toutes les limitations, tout ce qu'on peut en dire, a disparu ? Quand cette Conscience est là, eh bien elle est un avec tout. Il ne subsiste « personne », au sens d'un objet parmi d'autres, qui serait M. Dupont et Mme Durand. Il ne reste « personne » pour prendre conscience. Il ne reste que la Conscience.

Ne vous laissez pas effrayer quand je dis : « Il ne reste personne. » Vous êtes débarrassé de tout ce qui est en trop, de tout ce qui limite, de tout ce qui pèse. Ce « il ne reste personne » est la phrase la plus merveilleuse qui se puisse entendre. Tous ceux qui l'ont réalisée en ont témoigné et tous ceux qui en ont fait l'expérience momentanée à la suite d'une méditation comblée ou par la grâce intense de certains sages en ont gardé la nostalgie. Personne n'en a jamais conservé un souvenir douloureux, en regrettant : « Où est-ce que j'étais passé moi, avec toutes mes définitions, mes limitations et tous mes problèmes ? »

C'est donc une manière parmi d'autres d'indiquer le chemin, de pointer vers la réalité, que de l'entendre dans ces termes de sujet et d'objet. Je peux prendre conscience des pensées qui passent dans mon mental mais généralement vous n'atteignez pas ce niveau-là, vous vous situez simplement au niveau des pensées, vous êtes confondu avec les pensées, emporté par les pensées, identifié avec les pensées. Si vous pouvez – et vous le pouvez – être silencieux et décider : « Je vais voir la pensée qui va venir, je vais la voir », une pensée va forcément apparaître, une idée, une image. « Nous allons prendre le thé tout à l'heure. » Je l'ai vue passer comme un oiseau qui passe dans le ciel, je l'ai vue passer et ce qui a vu cette pensée pourrait les voir

toutes. Ce qui a vu une pensée pourrait voir les autres *à condition d'être là, vigilant*, ce qui n'est généralement pas le cas.

Mais ne vous arrêtez pas là. Ce sujet qui peut dire : « j'ai vu cette pensée, cette pensée a été pour moi objet de connaissance, j'ai discriminé le spectateur du spectacle », ce n'est pas l'ultime témoin. Quand vous serez plus vigilant, plus exercé, vous vous rendrez compte que ce moi très calme, très attentif, très silencieux, qui a vu cette pensée, qui a vu la pensée suivante, puis qui a vu cette petite démangeaison, puis cette petite envie de bouger, puis cette petite vibration dans le cœur, ce soupçon d'émotion, qui en est vraiment le témoin, qui ne se laisse pas emporter, ce n'est pas encore l'ultime. Une conscience très pure de moi subsiste, qui pourrait encore être objet *pour une Conscience encore plus pure, intérieure et silencieuse, dans laquelle toute trace de moi, quoi que ce soit qui puisse s'appeler moi, a disparu*. Et c'est cela qu'on appelle véritablement le Soi. Quand un psychologue comme Jung emploie le mot soi ou réalisation du soi, cela n'a rien à voir avec la réalisation du Soi de la grande tradition orientale.

Cet ultime sujet, c'est *chit*, la Conscience. Mais si *chit* n'était pas là, en nous, pour prendre conscience, aucune de nos expériences limitées, de nos expériences conditionnées, de nos expériences dans la dualité, de nos expériences éphémères, de nos expériences mesurables, de nos expériences qui ont un contraire, aucune de nos expériences ne surviendrait. À l'intérieur de toutes nos sensations, toutes nos perceptions, toutes nos expériences se trouve toujours la Conscience. Seulement cette conscience prend une forme, une autre forme, des formes changeantes, multiples qui sont aussi irréelles dans la mesure où elles ont un commencement, une fin, une histoire, qu'elles naissent, qu'elles meurent, qu'elles ne sont pas, immuablement. Ce qui est réel est ce qui est immuablement. Si vous pouvez écarter, discriminer, ne pas confondre l'irréel avec le réel, ne pas confondre le multiple avec l'unique, ne pas confondre le changeant avec l'immuable, ne pas confondre le mesurable avec l'infini, alors chaque élément limité, chaque élément périssable, vous révélera toujours son essence qui est en tant qu'objet *sat* et en tant que sujet *chit*, la Conscience. Si vous éliminez tout ce qui est éliminable chez l'objet, vous trouverez toujours en ultime découverte *sat* et si vous éliminez tout ce qui est éliminable non plus chez l'objet mais chez le sujet, vous trouverez toujours en dernière découverte *chit*, la Conscience.

Le « mental » *(manas)* est ce qui vous empêche de percevoir l'Être pur et la Conscience pure. Le mental fait que vous ne pouvez jamais voir l'Être pur.

Indéfiniment et malgré vous, vous voyez des gens que vous aimez, des gens que vous n'aimez pas, des situations, des faits, des événements et vous perdez de vue l'éternel, l'unique, ce qui existe par soi-même, en soi-même, ce qui n'est causé par rien, n'est jamais né et ne sera jamais détruit. Le mental, c'est ce qui vous empêche cette réalisation, en vous ramenant invinciblement,

après que vos yeux se sont vaguement entrouverts, à retomber dans votre monde et tant que vous êtes dans ce monde, tous les « problèmes » se posent. Nous avons de l'argent, nous n'en avons pas, nous sommes aimés, nous sommes trahis et, à l'intérieur de nous, nous sommes heureux, nous sommes détendus, nous sommes en pleine forme, nous sommes dans le désarroi, nous sommes malheureux, nous sommes tout ce que vous voudrez.

Maintenant, regardez encore un peu mieux. Tout ce que nous voyons à l'intérieur de nous, par rapport à la Conscience, devient objet : les pensées, les sensations, les émotions, les idées, les désirs. Que je voie une forme physique comme Janine ou que je voie une autre forme comme une pensée en moi ou une sensation en moi, *ce sont toujours des formes*, toujours des objets dont les définitions sont les mêmes : être né, être composé, être devenu, être multiple, être contradictoire, être différent d'autre chose, être éphémère, toujours. Pourtant, à tout ce qui se manifeste en moi je trouverai toujours, simplement parce que c'est là, si aléatoire que ce soit, je trouverai toujours comme ultime fondement l'être, *sat*, *est*, à quoi je ne peux rien rajouter. C'est le fondement même de toutes mes pensées, de toutes mes sensations, de toutes mes émotions, comme c'est le fondement de tout ce qui est extérieur à moi. Par conséquent en moi et hors de moi, c'est la même réalité, c'est *sat*. Tout ce que je connais de moi comme étant moi, mon corps, mes sensations, mes tristesses, mon avenir, mon histoire, mes humeurs, mes bonheurs, mes peines, mes joies, mes craintes, ce sont toujours des phénomènes. Tout ce qui est en dehors de moi et tout ce qui est à l'intérieur de moi, c'est une unique *réalité à propos de laquelle il n'est plus question de distinguer intérieur – à moi ou extérieur à moi*, c'est toujours *sat*, est. « En dehors de moi », « extérieur à moi », c'est aussi un des conditionnements adventices que la discrimination peut dépasser. Est, *asti*, *sat*. Il ne faut rien rajouter à ce est, être. Et je vois que tous ces objets en moi, sensations, pensées, émotions, désirs, impulsions sont des expressions de l'Être mais n'existeraient pas si je n'étais pas aussi en tant que Conscience, puisque ce sont des formes de ma conscience. Je suis conscient d'être triste, je suis conscient d'être plein de force, je suis conscient d'être épuisé, je suis conscient d'avoir mal, je suis conscient d'être très content. Si vous pouvez avoir une attention suffisamment vigilante, une discrimination suffisamment aiguisée, vous verrez *l'identité de sat et de chit*. L'être et la conscience en nous sont la même chose. Il ne peut pas y avoir *sat* sans *chit* ou *chit* sans *sat*, il ne peut pas y avoir être sans Conscience ou conscience sans être.

Si en moi il ne peut pas y avoir être sans conscience, *sat* sans *chit*, si *chit* et *sat* sont une même réalité, par conséquent, à l'extérieur aussi *sat* et *chit* sont la même réalité. Tout est *sat* et *chit*, être et conscience, et toute question d'extérieur à moi ou intérieur à moi est dépassée.

*

À *sat* et à *chit*, quand l'expérience dont je parle a pu être menée à son terme, s'ajoute *ananda*, que l'on a traduit par félicité ou béatitude. Ni heureux ni malheureux, ni gai ni triste, mais positif, positif au-delà de toutes les expériences habituelles. C'est l'infini du positif. Toutes les joies heureuses, vers lesquelles nous tendons, ont toujours été relatives. Toutes nos joies sans exception, tous nos bonheurs ont toujours été nés, faits, devenus, composés. Si à : « Pourquoi êtes-vous si heureux ? » vous pouvez donner une réponse, ce n'est pas *ananda*. « Je suis heureux parce que je viens d'avoir une promotion dans mon entreprise, parce que je me marie avec une femme merveilleuse, parce qu'il fait beau », ce n'est plus *ananda*. C'est une joie qui est née, elle n'était pas là hier et ne sera plus là demain. Tandis qu'*ananda* c'est cette joie qui est votre véritable nature, mais que vous cherchez dans les voyages, l'aventure, l'amour, la réussite, ou dans le fait de vouloir échapper à son contraire, à la maladie, l'oppression, l'échec, la tristesse, la peur. Cette joie que tout le monde cherche, elle se révèle là, absolue. Une joie non née, non faite, non devenue, non composée, non relative, qui ne dépend de rien. Cette joie non dépendante est le troisième aspect de « Cela », *tat* en sanscrit, dont on ne peut plus rien dire sauf *asti*, EST. Et qui est là éternellement. Dans tout le changeant se trouve l'immuable, dans tout l'éphémère se trouve l'éternel, dans tout le multiple se trouve le Un, toujours, tout le temps. Dans le serpent se trouve la corde, et le serpent n'est pas autre chose que la corde. S'il n'y avait pas de corde, je ne pourrais pas fabriquer l'illusion du serpent et, de la même façon, dans toute expérience de la vie se trouve toujours et se trouve uniquement et rien d'autre *sat-chit-ananda*. Tout le reste est « irréel ». « Ce qui n'existait pas hier et n'existera plus demain n'existe pas non plus aujourd'hui. » Mais le Christ a dit : « Que votre joie demeure. »

*

Par la rigueur intellectuelle vous arriverez à une expérience qui dépasse et transcende l'intellect. Vous passez de ce que les hindous appellent *lover buddhi* à *higher buddhi*, c'est-à-dire une intelligence qui va plus loin que l'intelligence du technicien, du physicien, ou du mathématicien. Vous accédez à cette intelligence qui est pure fonction de l'être et qu'on appelle *prajna*, la suprême connaissance, la connaissance du Brahman, de Cela, *tat*. Si vous faites cette expérience, qui est une expérience de conscience et d'être pur, tout le reste a disparu et *ananda* est là. Mais cela ne dure pas, le mental, les tendances, les *vasanas*, les *samskaras* redeviennent actifs et vous revoilà secoués, agités, poussés à agir dans un monde dont vous venez pourtant de

connaître en toute certitude l'évanescence. Le mental est puissant, la fausse vision est puissante, les *vasanas*, les *samskaras*, les désirs, les craintes sont puissants. Vous revoilà à ne plus voir que le multiple, le Un a disparu, à ne plus voir que le changeant, l'immuable a disparu, à ne plus voir que la distinction entre vous et ce qui n'est pas vous, ce qui va vous aider et ce qui va vous faire du tort, ce qui vous est bénéfique et ce qui vous réussit mal. Cette expérience qu'il n'y avait aucune distinction entre l'intérieur et l'extérieur, s'est évanouie. Vous revoilà entièrement dans le monde du rêve, et dans votre rêve il y a des femmes que vous trouvez jolies, d'autres que vous trouvez laides, certaines qui vieillissent, certaines qui meurent, des hommes qui sont vos amis, des hommes qui sont vos ennemis. Vous voyez des événements heureux, des événements malheureux, des problèmes à résoudre, des difficultés à maîtriser, des factures à payer, des menaces, des dangers. Ce rêve est souvent un cauchemar.

Ce monde est un rêve : « L'eau du mirage dans le désert ne peut ni désaltérer celui qui a soif, ni noyer celui qui ne sait pas nager. » C'est bien connu que dans le désert, dans les pays très chauds comme l'Inde, dans le Rajasthan ou ailleurs, on voit une nappe d'eau illusoire à l'horizon. L'eau du mirage ne peut ni désaltérer celui qui a soif, ni noyer celui qui ne sait pas nager. Bien sûr. Ce monde et cette vie avec ses amours merveilleuses, ses découvertes, ses œuvres d'art sont des mirages. Ce monde horrible avec ses Dachau, ses suicides, ses souffrances, ses tortures, ses gens brûlés vifs est un mirage qui ne peut ni désaltérer celui qui a soif de *sat-chit-ananda*, qu'il porte en lui, ni détruire celui qui a l'impression que c'est la souffrance qui l'emporte. Mais le désir du bonheur ordinaire est si fort, le désir de boire l'eau du mirage est si fort que la peur de se noyer dans le lac du mirage est si forte aussi. La « réalisation », c'est la vision de ce monde comme un mirage, où rien, jamais, ne pourra vous donner, en soi, le bonheur suprême. Une mère dira : la maternité me le donnera, un homme amoureux dira : le mariage me le donnera, un homme pauvre dira : l'argent me le donnera, un homme malade dira : la santé me le donnera. Non, jamais. Le bonheur suprême, jamais. Et inversement, si ce monde est vu comme un mirage, la souffrance disparaît. Il n'est plus question d'intérieur, d'extérieur, tout a disparu et *ananda* triomphe. Swâmiji disait *reigns supreme*, règne suprême.

La réalité est au-delà encore de *sat-chit-ananda*, mais c'est la seule façon de nous en dire quelque chose. Être, conscience, béatitude. Un être qui est à la fois béatitude et conscience, une béatitude qui est à la fois être et conscience, une conscience qui est à la fois être et béatitude. Le rêve est très puissant, mais c'est un rêve et il est possible de s'éveiller du rêve dans lequel nous recouvrons *sat*, *chit* et *ananda* par la multiplicité, par le changement et par la distinction du moi et du non-moi. Ce point de vue que les Orientaux considèrent comme ultime est en même temps le plus simple. C'est le point de vue du vedanta hindou, c'est le point de vue du bouddhisme tibétain, du

bouddhisme zen, de ce texte qu'on appelle la *prajnaparamita* : « Ô sagesse, qui s'en est allée, allée au-delà du par-delà de l'au-delà. »

*

Cette ultime réalité indiquée par le célèbre vocable *satchidananda* est dénommée aussi *brahman*, l'absolu ou *atman*, le Soi.

Est-ce que ce mot Soi, atman est bien choisi ? Cela fait deux mille cinq cents ans que les bouddhistes disent : « Non, vous allez confondre avec le moi, avec l'ego, avec le je ordinaire – il faut dire le non-soi, *anatman*. » Et que les hindous disent : « Quelle est la réalité d'un être humain, quel est le soi réel de l'être humain par opposition à tout ce qui est limité, phénoménal ? C'est l'atman, et nous maintenons cette appellation de soi pour bien montrer que c'est l'être même, l'essence même, le soi de chaque être humain.»

Si vous voulez appeler cette réalité suprême le Soi, vous êtes bienvenus, vous employez le langage du vedanta. Si vous voulez appeler cette même réalité le non-soi, vous êtes bienvenus aussi, vous employez le langage du bouddhisme. L'important c'est d'essayer vraiment de comprendre ce que les hindous appellent le Soi et les bouddhistes appellent le non-Soi, du moins les sages hindous ou bouddhistes. Les théologiens hindous ou bouddhistes ne vous concernent pas. Laissez-les poursuivre des querelles vieilles de deux mille cinq cents ans. Mais je peux vous dire que dans la pratique de ma vie de recherche, j'ai entendu bien souvent des maîtres bouddhistes, soit tibétains, soit japonais, parlant anglais ou traduits en anglais, employer le mot *Self*, c'est-à-dire le Soi, qu'un bouddhiste ne devrait jamais employer. Et j'ai entendu Swâmiji employer parfois l'expression *anatman*, non-atman, bien qu'il ait enseigné l'adhyatma yoga, chemin vers le Soi. C'est vous dire que, pour un sage qui cherche à éveiller ceux qui l'approchent, l'important n'est pas la confrontation des systèmes philosophiques, mais la parole qui, à un certain moment, peut aider quelqu'un à saisir quelque chose et à faire une expérience. Si vous cherchez à comprendre de tout votre être, très vite vous trouverez les mots qui vous engagent dans la bonne direction. À ce moment, ce ne sont plus des mots, ce sont des paroles au grand sens du mot parole, les paroles de vie.

Je sais bien que ce que je dis là paraît moins accessible que si nous avions parlé de tristesse, de colère, de fatigue, de sexualité, de ce qui fait votre pain quotidien. Si nous ne parlons pas de temps en temps de cette réalité-là, nous sommes dans la psychothérapie et nous n'avons plus le droit de conserver les photographies de sages qui sont aux murs de cette salle. Remplacez-les par celles de Jung, de Freud, d'Adler, si vous ne voulez pas entendre parler de ce qui est au-delà de ce dont se sont occupés Jung, Freud ou Adler. La

psychologie s'occupe de l'ego et le chemin s'occupe du non-ego. Ne considérez pas un ego harmonieux, un ego unifié, un ego épanoui, comme l'ultime possibilité de l'homme. On est encore dans la multiplicité, dans la mesure, dans la définition, on n'est pas au niveau de l'illimité et de l'infini. Le Soi c'est le non-ego.

Mais allez-vous me dire, on ne retrouve plus rien de ce qui fait la matière de tant de livres. Où sont le corps physique, le corps subtil dans ce que vous venez de dire ? Où sont les *chakras*, la *kundalini* du yoga ? Où sont Dieu, les anges, les trônes, les dominations du christianisme, les sept cieux de Mohammed ? Effectivement, dans cette perspective métaphysique non dualiste, tous les stades intermédiaires sont éliminés, car tout ce qui existe en mode astral, subtil, psychique, le ciel, l'enfer, le purgatoire, les différents *lokas*, c'est-à-dire les différents mondes de la réalité, tout, même à un niveau très subtil, très raffiné relève encore tant soit peu du né, du fait, du devenu, du composé. Dieu créateur apparaît en même temps que la création et, si Dieu a créé, il y a bien un absolu où Dieu n'est pas créateur. Donc le point de vue qui nous fait distinguer la création et le Créateur est encore un point de vue relatif dans lequel nous allons voir apparaître des notions de temps même complètement incommensurables par rapport aux nôtres, des aeons qui nous paraissent des éternités, des créations, des destructions, la « respiration de Brahman ». On y a consacré des bibliothèques entières, des genèses, des cosmologies et des cosmogonies, des théologies, la description de tous les dieux du panthéon hindou. Tout cela relève encore, sur un autre plan que notre petite vie, du né, fait, devenu, composé. Certains ont l'audace et la capacité d'enlever tous les revêtements à la fois, d'accéder directement à ce substrat immuable, éternel, de tout. De tout, quoi qu'il y ait, au ciel, en enfer, dans le subtil, dans l'astral, où vous voudrez, si ça existe. S'il y a quoi que ce soit, il y a *est*, *asti*, et si cela a quoi que ce soit à faire avec vous, il y a *chit* et tout ce que j'ai dit aujourd'hui demeure vrai.

Beaucoup de yogis ont pris appui, pour faire le chemin à l'envers de la création, sur les étapes de cette création, sur le plan physique, subtil, le plan causal, comme nous le disons dans le vedanta. Mais tout cela c'est encore du relatif, simplement plus subtil. C'est vrai, tant qu'on est encore dans le rêve, le rêve existe sur le plan physique, il existe sur le plan subtil, il existe sur le plan causal et vous pouvez lire tout ce qui a été dit dans le bouddhisme et dans l'hindouisme. Mais le vedanta ou le yoga de la connaissance enlèvent tous les vêtements à la fois. Paradis, ou enfer, monde angélique ou purgatoire, plan subtil et plan causal, monde des ancêtres et monde des dieux, tout est *brahman*. La discrimination, pareille à une flèche tirée par un arc, disent les Upanishads, d'un coup, en nous et hors de nous pénètre jusqu'au cœur de cette réalité qu'en nous nous appelons atman et dans l'univers, nous appelons brahman. Je ne nie pas l'existence de tout ce qui fait la matière des sciences occultes, des différents yogas, des enseignements dits spirituels (qui sont

plutôt psychiques que spirituels en fait). Je dis simplement que le « *highest teaching* » du zen ou du vedanta pulvérise tout cela.

On raconte, dans tel ou tel enseignement, qu'après sa mort un grand méditateur voit apparaître un dieu terrifiant. Ce dieu terrifiant le menace et le méditateur lui dit : « Tu n'as aucune réalité d'aucune sorte autre que *sat*, *chit* et *ananda*, qui est aussi ma réalité. Je suis toi, tu es moi. » À ces mots, la divinité menaçante disparaît. S'il y a quelque chose, où que ce soit, sur cette terre, au ciel, au paradis, s'il y a quelque chose où que ce soit, ce quelque chose n'a aucune autre réalité que *sat*, l'unique *sat* qui est la seule réalité de ce micro. Les hindous vont loin : Dieu en tant que Dieu créateur opposé à la créature n'est pas autre chose que *sat* et le micro n'est pas autre chose que *sat*. Le micro est *brahman* sur le plan physique, Dieu est *brahman* sur le plan causal. Tout ce qui a quoi que ce soit de rapport avec moi, qui va m'exalter en paradis, ou me détruire, me terrifier, me brûler en enfer n'a pas d'autre réalité, en ce qui me concerne, que *chit*. *Sat*, *chit*, et *ananda* sont la réalité de tout. La distinction entre moi et ce qui n'est pas moi est illusoire et fait partie du rêve. C'est pourquoi, tout en reconnaissant l'existence de mondes, de cieux, de paradis, d'enfers, de purgatoires divers, les hindous et les bouddhistes disent que tous doivent être dépassés. Aller au paradis de Vishnu est un idéal très limité, c'est simplement une intensification du bonheur qui a pour opposé le malheur jusqu'à ce qu'on ait atteint la vision réelle, transcendante, ici et maintenant, et tout le rêve est fini. Ou, si vous préférez, la réalité n'est plus vue qu'en termes de rêve, dans lequel il n'y a qu'Un : le changement est un rêve, la naissance est un rêve, la mort fait partie du rêve, la réussite est un rêve, l'échec est un rêve, l'autre est un rêve, moi est un rêve. Une seule réalité règne suprême, *satchidananda*, *être-conscience-béatitude*.

Peut-être tout ceci vous paraît-il aujourd'hui nouveau, incompréhensible, déroutant : ça n'a rien à voir avec mes problèmes ; moi, ce qui me concerne ce sont mes souffrances, mes émotions, mes peurs et mes désirs. Vous verrez un jour que ce qui vous concerne vraiment, c'est ce dont j'ai parlé aujourd'hui. Derrière toutes les peurs, derrière tous les désirs, derrière tous les problèmes, derrière tout ce qui fait votre existence, il y a Cela. Ce n'est pas opposé, ce n'est pas brutalement ou l'un ou l'autre : ou vous restez dans le monde ou vous entrez au couvent. La question ne se pose pas dans ces termes-là. Elle se pose en termes de toujours plus loin, toujours plus profond. Ne restez pas à la surface, ne vous arrêtez pas en chemin. Partez de la situation actuelle : j'aime, je désire, j'ai peur, je souffre, j'en ai assez, je voudrais. Bien. Qui veut ? Qui souffle ? Qui a peur ? Pourquoi je souffre ? Pourquoi j'ai peur ? Pourquoi je désire ? Qu'est-ce que c'est que tout cela ? Ça commence en naissant, ça dure jusqu'à la mort – dix minutes avant votre mort vous allez encore avoir un désir ou une crainte – et ça s'arrête. Qu'est-ce qu'une telle existence ? Mais, tout le temps, ce dont j'ai parlé aujourd'hui est là. Ce n'est pas loin dans les Cieux, c'est au plus profond de vous et au plus profond de tout ce qui vous

entoure. C'est ce qui fait que tout le reste existe, c'est ce qui s'exprime plus ou moins maladroitement ou douloureusement à travers tout le reste, c'est ce vers quoi tend plus ou moins consciemment tout le reste. C'est la Réalité, l'ultime, à condition de ne pas s'arrêter en chemin. Tout ce que vous cherchez, tout le temps, toujours, dans l'attraction et dans la répulsion, dans la peur et dans le désir, c'est toujours cet atman. C'est toujours cette Réalité.

Alors que pouvez-vous concrètement tirer de mes paroles ? Qu'il faut discriminer le spectateur du spectacle. Qu'il ne faut pas être complètement confondu, emporté, ému, tout le temps. Il faut être vigilant. Discriminer le spectateur du spectacle, c'est la vigilance, la présence à soi-même sur laquelle insistent tous les enseignements. Mais cette lucidité – le mot lucide vient de lumière –, cette vigilance, cette conscience doit être aussi neutre et sereine que possible, doit être un témoin, sinon vous êtes de nouveau pris dans le système de l'attraction et de la répulsion. Cette vigilance doit être absolument impersonnelle, impartiale, n'éliminant rien, ne refusant rien, pareille à un miroir. À ce moment-là il n'y a plus ni amis, ni ennemis. Ceux qui vous protègent, ceux qui vous menacent, tous les autres êtres humains sont vus exactement comme ils sont, avec une vision juste et non colorée. À l'intérieur de vous, vous devez pouvoir prendre conscience d'une façon neutre, impersonnelle, de tous les phénomènes qui vous constituent et avec lesquels vous vous êtes jusqu'à aujourd'hui confondu et identifié. Et, peu à peu, en allant de plus en plus profond, découvrez l'ultime sujet, qui ne peut être objet de connaissance ou de conscience pour rien d'autre et qui est donc la pure Conscience, Conscience consciente d'elle-même, dont tout, en vous-même et hors de vous-même, n'est qu'une manifestation éphémère.

Commencez à vous ouvrir à cette vérité. Elle vous concerne. Pensez à la masse de soucis que se sont faits la masse des gens au XIXe siècle, toutes les nuits de larmes, tous les cris, tous les gémissements, toutes les espérances, tous ceux qui ont couru dans l'attraction, hurlé dans la répulsion – qu'en reste-t-il ? Même les arrière-petits-fils ne savent plus le nom de leur arrière-grand-père et de leur arrière-grand-mère. Pensez à ces millions d'existences qui se sont écoulées en se débattant, en tirant d'un côté, en poussant de l'autre, en gémissant ou en espérant. Qu'est-ce qu'il en reste aujourd'hui ? Comme dit le Bouddha « engraisser le sol des cimetières ». Le chemin, ce n'est pas uniquement de parler de sexualité, de changer de métier, de mettre des enfants au monde, de ne pas mettre des enfants au monde, d'habiter la campagne, d'habiter la ville, de partir à l'étranger. Le chemin n'est pas fait que de cela. Le chemin est fait aussi de ce que j'ai dit aujourd'hui. Mais vous n'arriverez pas à ce dont j'ai parlé aujourd'hui si vous imaginez tout de suite tirer un trait sur tous les problèmes de l'existence, les émotions, les sensations, les désirs, les craintes, etc. Le chemin est *all embracing*, disent les hindous et les bouddhistes, embrassant tout, incluant tout. Rien n'est laissé à l'écart, rien. Rien n'est abandonné en chemin, rien n'est détruit, tout est éclairé, illuminé,

tout est transformé.

Pour pouvoir percer le voile des apparences avec la *buddhi* et la discrimination, *viveka*, pour pouvoir désagréger, pulvériser le mental, il faut que cette *buddhi* soit aiguë et tranchante. Si nous voulons trancher quelque chose, il faut que notre couteau soit tranchant comme un rasoir. Un texte tibétain s'appelle *vajra chedika* en sanscrit, *dorje tcheupa* en tibétain, « le diamant coupeur ». Il faut que votre *buddhi*, votre discrimination devienne aiguë, tranchante, intense sinon la léthargie du mental vous empêchera de vous éveiller. Donnez à quelqu'un trois ou quatre cachets de somnifère et dites-lui de s'éveiller ; il ne peut pas. Il y a une force qui vous maintient endormis. Si avec une *buddhi* insuffisante, vous essayez de lire ce genre de texte, vous ne pourrez que suivre les mots. Éventuellement vous pouvez passer un examen d'indianisme en Sorbonne, mais ce n'est pas l'intelligence universitaire qui suffit au yoga de la connaissance. Et peut-être vous faudra-t-il des mois ou des années pour perfectionner votre *buddhi*. Tant que vous allez vivre dans les émotions, vous n'aurez jamais une *buddhi* assez raffinée, tant que vous allez vous nourrir mal, dormir mal, vous n'aurez jamais une *buddhi* assez affinée. Pour perfectionner cette *buddhi* il vous faudra détruire le mental, nettoyer l'inconscient, changer votre alchimie intérieure, pratiquer un yoga.

Vous retomberez endormi. De nouveau vous aurez des tristesses, des émotions, des désirs, des responsabilités, et puis, un jour, l'expérience sera si forte que l'éveil ne disparaîtra plus jamais et sera toujours à votre disposition. Vous pourrez voir ce monde relatif, mais un léger changement de mise au point et tout n'apparaît plus que comme *sat-chit-ananda*. Alors il n'y a plus de peurs, il n'y a plus de demandes, il n'y a plus de craintes, seulement la paix des profondeurs.

*

Quand vous faites le « pranam », la prosternation, vous faites le « pranam » devant vous-même. En vérité, essentiellement, au point de vue de la réalité spirituelle, il n'y a aucune supériorité de qui que ce soit sur vous, tel que vous êtes, tout de suite, déjà. Il y a des supériorités physiques quant à la taille, quant à la force, quant aux capacités du corps ; il y a des supériorités artistiques, des supériorités manuelles, des supériorités intellectuelles ; il y a même des supériorités émotionnelles : des êtres moins emportés par les émotions ; mais spirituellement, en essence, tous, toutes, et pas seulement ceux qui sont dans un monastère ou dans un ashram, tous ceux qui se promènent dans la rue, n'existent, ne sont, ne respirent, ne parlent, ne souffrent, ne se réjouissent que parce que la Conscience les anime ; quelles

que soient les formes limitées, heurtées, chaotiques, douloureuses que puisse prendre cette Conscience.

Souvenez-vous-en de temps en temps : tout le chemin est fondé sur cette vérité. Vous savez bien que, dans la parabole du mouton bêlant transformé en tigre rugissant ce n'est pas un mouton qui se transforme en tigre, c'est un petit tigre élevé parmi les moutons et se prenant pour l'un d'entre eux, qui découvre qu'en vérité il est un tigre. C'est vrai pour chacun de vous. C'est une telle conviction pour moi maintenant que je ne peux plus voir les autres êtres humains comme je les voyais auparavant et pourquoi ce qui a été possible pour moi ne le serait-il pas pour chacun de vous ?

C'est paradoxal. Même quand telle ou tel d'entre vous se sent complètement perdu, contradictoire, désemparé, violent, malheureux, je ne peux pas, moi, ne pas le voir comme victime d'un malentendu, c'est tout. Ce n'est même pas comme une personne pauvre qui a des chances de devenir riche en travaillant, en économisant, en faisant des placements et des opérations de Bourse ; c'est une personne déjà riche et qui, par un malentendu, ignore que tout cet héritage lui appartient ou ignore que dans les caves de sa maison il y a un coffre rempli de pièces d'or. Vous entendez ? Ce n'est même pas comme une personne pauvre à qui on peut dire : « Ne vous découragez pas, votre thème astral montre que dans quatre ou cinq ans, les choses vont s'arranger et que vous aurez de l'argent. » C'est une personne déjà très riche, qui, par un malentendu, se croit pauvre. Cette comparaison est bien connue. On la retrouve dans de nombreuses paraboles orientales et dans la parabole de l'enfant prodigue qui en est réduit à manger des racines et des glands alors qu'il est le fils d'un homme fortuné et que tout cet héritage lui revient par droit de naissance. L'héritage le plus satisfaisant qu'on puisse imaginer vous revient à tous par droit de naissance. Et encore, quand nous disons « héritage », vous risquez de l'entendre comme une somme qui vous viendra à la mort d'un grand-père, d'un parrain ou, d'un père. Or c'est un héritage dont vous avez déjà hérité, qui est déjà à votre disposition. Donc, quand vous êtes les unes ou les autres, les uns ou les autres, malheureux, conflictuels, frustrés, inquiets, je le vois comme un malentendu uniquement ; un malentendu tenace, mais un malentendu.

Ce mot de « malentendu » est très juste. Mal-entendu : vous entendez mal ce que je vous dis. Ce que je vous dis, c'est ce qui est écrit dans les Upanishads ou les paroles du Bouddha ou dans les paroles d'un swâmi hindou ou d'un maître soufi, mais vous l'entendez mal ou vous ne pouvez pas l'entendre. Il existe en français un proverbe qui dit : « Ventre affamé n'a pas d'oreilles. » On ne peut parler à quelqu'un qui a trop faim. C'est un proverbe très juste. Seulement beaucoup de ces proverbes anciens n'ont plus de sens pour nous parce que le monde moderne a supprimé de nos existences un certain nombre de réalités anciennes. Nous ne savons plus, en tout cas en Europe, ce que c'est que d'avoir soif ; il y a de l'eau partout, il y a des cafés

dans toutes les villes, et quand on nous parle de soif et d'eau qui désaltère, cela ne correspond plus à une expérience vécue. Pour des personnes qui vivent en Orient, dans des pays secs et chauds, que ce soit des Hébreux d'autrefois ou des musulmans, la soif a un sens. De même : « Ventre affamé n'a pas d'oreilles. » Vous ne pouvez pas comprendre ce proverbe parce que, probablement, aucun d'entre vous n'a su ce que c'est que souffrir de la faim. Quand quelqu'un a vraiment trop faim, on ne peut rien faire d'autre pour lui, d'abord, que de lui donner à manger. Un gourou qui prêcherait à des gens physiquement affamés serait tout à fait dans l'erreur. « Ventre affamé n'a pas d'oreilles » ; on peut parler, il ne peut pas entendre. Et il n'y a pas que le ventre ! Quand le cœur et le mental sont trop affamés, on ne peut pas entendre. On peut retenir des mots, mais on n'entend pas la vérité de ces mots.

Imaginez que quelqu'un me dise : « J'ai faim, j'ai faim », que je lui réponde « Il y a de la nourriture sur la table », que je le voie, à deux mètres de cette table, continuer à me regarder : « J'ai faim, j'ai faim. » J'insiste : « Il y a de la nourriture sur la table » ; et il continue à gémir : « J'ai faim, j'ai faim. » Au plus, il me répète : « Mais oui, vous l'avez dit, il y a de la nourriture sur la table, je sais ! » ; et, dès qu'il a fini, il recommence : « J'ai faim, j'ai faim », et il ne voit pas la table pour prendre toutes ces nourritures. C'est cela que j'appelle ne pas entendre. Vous ne pouvez pas *entendre* la vérité, qu'elle soit dite par Ramana Maharshi ou tout simplement par Arnaud. Je la dis à longueur de semaine depuis trois ans et demi et vous ne pouvez pas l'entendre. « Ventre affamé n'a pas d'oreilles », mais aussi : « Cœur affamé n'a pas d'oreilles ; mental affamé n'a pas d'oreilles. » C'est pourquoi quand je dis. « Votre souffrance, toutes vos souffrances, sont uniquement le fruit d'un malentendu », c'est vrai. Et même cela, vous ne pouvez pas l'entendre encore ; sinon, le problème serait résolu à l'instant même, et le chemin s'arrêterait.

Vous savez qu'on a souvent opposé les voies lentes, progressives, et ce qu'on a appelé en français les voies abruptes. Certains enseignements s'expriment en termes de progression : on est plus ou moins avancé. Un jeune moine novice est moins avancé qu'un moine plus âgé qui a progressé dans la voie spirituelle ou, comme on dit dans le christianisme, qui a progressé sur les chemins du Seigneur. Dans d'autres enseignements, la façon de s'exprimer s'oppose à cette première approche. On n'est pas plus ou moins avancé. Ou on est éveillé ou on ne l'est pas. Tous les auteurs qui ont écrit sur le zen insistent sur le caractère abrupt, immédiat, de l'illumination : on n'avait pas *vu* et, en un instant, on voit. Ces deux points de vue peuvent aussi être, pour la pratique, réconciliés. Sinon pourquoi emploierait-on le mot *marga*, qui veut dire « chemin » en sanscrit – *karma marga*, *bhakti marga* : chemin de l'action, chemin de la dévotion.

J'ai souvent pris l'exemple, que j'ai vécu plusieurs fois, mais que vous pouvez tous imaginer, de la route Paris-Inde. J'habite Paris et mon but est de

rejoindre Mâ Anandamayi en Inde. Je prépare une expédition, j'équipe ma voiture, je charge mes bagages rue Soufflot à Paris, puis je sors de Paris, je roule sur les routes de France, j'atteins la Suisse, je traverse la Suisse par le Simplon ; me voilà au nord de l'Italie, Trieste, la Yougoslavie ; je suis plus près de Mâ, un peu plus près ; quand j'ai franchi le Bosphore, je suis un peu plus près ; quand je franchis la frontière indienne, je suis encore un peu plus près ; quand je suis dans le jardin de l'ashram, je suis encore un peu plus près ; quand j'entre dans la chambre de Mâ, j'ai atteint le but.

Mais cette comparaison, d'un autre point de vue, est fausse. Vous n'êtes jamais, vous n'avez jamais été, vous ne serez jamais, à aucun moment, en aucune condition, en aucune circonstance, ni plus près, ni plus loin du but. Comme si je pouvais dire : à Paris ou dans le jardin de l'ashram, je ne suis ni plus près ni plus loin de Mâ. Le but est là, déjà. *Vous êtes déjà le but*, tous, sinon vous ne respireriez pas, vous ne parleriez pas, vous n'aimeriez pas, vous ne sentiriez jamais que vous existez et vous n'emploieriez jamais le pronom personnel : je.

La vie est là, la totalité de la vie ; la Conscience est là, la totalité de la Conscience. Vous ne serez jamais plus près du but que vous l'êtes aujourd'hui. Simplement, vous serez plus près d'entendre ce que je dis ; voilà de quoi vous vous rapprochez, pour être tout à fait rigoureux. Vous vous rapprochez de la possibilité d'entendre. Quand on a prononcé les « grandes paroles » des Upanishads, les *mahavakya*, « *aham brahmasmi* » (« Je suis le brahman »), *ayam atman brahma* (« cet atman – le Soi de chacun – est l'absolu »), « *tat wam asi* » (tu es Cela), on a tout dit. Alors pourquoi votre vie n'est-elle pas changée ?

Si vous avez pris un billet de la loterie nationale et que je remonte avec le journal à la main en annonçant : « Vous avez gagné le gros lot ! », au même instant vous l'avez entendu ! Vous regardez les numéros, vous les comparez, vous voyez que c'est vrai et, en un instant, vous avez entendu : tous mes problèmes financiers sont résolus. Seulement quand on dit : « Vous êtes satchidananda : être, conscience, béatitude », vous ne pouvez pas l'entendre. Je vous dis : « Ne soyez pas emportés, identifiés à des états de conscience passagers, laissez les chaînes de causes et d'effets se développer au niveau des différents *koshas*. Laissez faire, n'entrez pas en conflit. Plus vous acceptez, plus vous êtes libres. Sentez que vous êtes la Conscience, simplement, pas tel ou tel état de conscience limité. Vous êtes la Conscience, paix infinie, béatitude infinie, liberté, l'atman que rien ne peut affecter, détruire, limiter. Cette Conscience, c'est votre réalité, simplement prise au jeu de certaines formes et, quand il y a forme, il y a multiplicité des formes, il y a conflit entre les formes et il y a souffrance. » Vous ne pouvez pas l'entendre.

Krishnamurti peut dire la vérité tous les jours dans une ville d'Occident ou dans une ville d'Orient ; Ramana Maharshi a pu la dire tous les jours sans

bouger de son ashram de Tiruvanamalaï. Qui l'a vraiment entendue ? Certains ont écouté les mots, les ont répétés dans des livres, mais n'ont pas été jusqu'au bout de cette réalisation, qui est pourtant toujours à votre disposition. À aucun moment, vous n'êtes plus près, à aucun moment vous n'êtes plus loin. De ce point de vue-là, je suis bien catégorique, comme le langage de certains enseignements : Il n'y a aucune progression d'aucune sorte. Même les images de croissance : « la graine qui se transforme en arbre, l'arbre est déjà potentiel dans la graine », sont seulement des approches. L'arbre est déjà entier en chacun de vous. Il n'y a rien à gagner, rien à accroître, rien à chercher de plus que ce qui est là, déjà, en plénitude, chez chacun. Le progrès n'est pas une progression qui vous rend plus près de ce que vous êtes déjà. Comment voulez-vous être plus près ou plus loin de ce que vous êtes déjà ? La progression, simplement, vous rapproche du moment où vous entendrez. Et une phrase qui a frappé vos oreilles des centaines de fois vous frappera enfin pour la première fois. Vous l'entendrez. De tout votre être vous ne pourrez pas ne pas la mettre en pratique, ne pas la vivre. Et l'éveil qu'on a appelé parfois « illumination » se produira.

Oui, vraiment, quel malentendu ! Et dites-vous bien que tout le chemin que vous suivez est fondé sur la réalité de ce malentendu. Pas un instant, je ne peux l'oublier en ce qui concerne chacun de vous. Je n'ai jamais l'impression de voir entrer dans ma chambre ou de croiser dans le jardin du Bost un être incomplet, un être imparfait, un être qui a tout à gagner, mais toujours celle de croiser un être déjà complet, déjà parfait, et qui n'a rien à gagner – mais victime d'un malentendu. Mon action consiste à essayer de dissiper ce malentendu. Je n'ai rien à vous faire acquérir que vous ne possédiez déjà, je n'ai rien à vous faire atteindre que vous ne soyez déjà. Vous n'êtes même pas des graines qui vont se transformer en plantes : vous êtes déjà des plantes accomplies, achevées ; vous êtes déjà parfaits – victimes d'un malentendu. Et je suis là pour m'efforcer de dissiper ce malentendu et de vous rendre possible, peu à peu, d'entendre.

Qu'est-ce qui vous empêche d'entendre ? Si le cœur et le mental sont agités, réclament d'être rassurés en cas de peur, d'être consolés en cas d'échec, vous ne pouvez pas entendre. Vous savez bien que, si vous êtes dans une très forte émotion, on ne peut vous parler de rien d'autre. Un être qui est follement amoureux ne peut pas parler d'autre chose que de son amour et ramène tout à cela. Si on essaie de lui parler d'autre chose il n'entend pas ; on veut lui expliquer que son cousin est très malade et qu'il devrait aller rendre visite à sa tante qui est tellement inquiète et malheureuse... Il ne peut absolument pas l'entendre. D'autres, qui ont un gros déboire professionnel, ne peuvent entendre que les propos qui rentrent dans leur ligne de préoccupation, comme de dire que tous les directeurs d'industrie sont des criminels et que, tant qu'on n'aura pas fait la révolution en France, des injustices se produiront.

Généralisez ces observations que vous avez tous pu faire et dites-vous que

ce mental qui doit disparaître, c'est votre forme propre de réclamation, de demande, de peur, de sujet préféré dont vous ne pouvez pas sortir, qui vous empêche d'entendre autre chose. Le mental répète indéfiniment : « Moi, moi, moi, moi. » Moi, mes succès ; moi, mes échecs ; moi, les injustices dont je suis victime ; moi, les trahisons dont j'ai été l'objet ; moi, mes problèmes ; moi, mes réussites... Il ne peut rien entendre d'autre. Il faut vous mettre en mesure d'entendre. Et là, le chemin trouve sa place, sa justification. Comment allons-nous peu à peu faire silence, faire que le mental se taise et cesse de crier : « Moi, moi, moi ! », afin que vous puissiez entendre la grande vérité ? Comment allez-vous faire pour que s'apaise l'accumulation de peurs et de désirs qui sont là, dynamiques, dans l'inconscient et qui se manifestent à la surface sous forme de pensées et d'émotions, ce qu'on appelle techniquement « *vritti* » en sanscrit (« agitation » ou « tourbillon ») ? Dans cette perspective, vous pouvez entendre de façon juste des expressions comme « destruction du mental », « purification de *chitta* », « neutralisation des *samskaras* », « érosion des demandes, des *vasanas* ».

Maintenant, je me situe d'un autre point de vue, qui est légitime aussi et je tiens un langage légèrement différent de celui que je viens de tenir. L'expérience montre que cette incapacité à entendre est immense. Des vies de moines zen, de disciples soufis, de yogis hindous, ont été consacrées à des efforts qu'on appelle en sanscrit *sadhana* et *tapas* (traduit par « austérités », mais il y a bien des formes d'austérités). Des vies ont été consacrées à des pratiques, des exercices, pour échapper à cette situation tragique : quand on est affamé, on demande, on demande, on demande, et c'est cela qui empêche d'entendre la grande vérité.

On traduit souvent *vasana* par « désir » mais le mot *vasana* en sanscrit est féminin. Cela nous gêne un peu de dire « une vasana » quand, en fait, nous entendons « un désir ». Traduisez *vasana* par « demande » ; une *vasana*, c'est une demande ; et ce mot est peut-être encore plus juste que celui de désir. Parce que désir, vous l'entendez facilement avec un arrière-plan moral ; il y a des désirs égoïstes, il y a des désirs qui relèvent de la luxure, il y a des désirs qui relèvent des péchés capitaux. Mais qui ne sentirait pas qu'il est fait de demandes, que l'existence consiste à sentir en nous des demandes, des demandes de niveaux différents. L'enfant demande le sein... Et cela continue. Ce sont ces demandes du cœur affamé qui vous empêchent d'entendre et qui doivent faire silence. Si les demandes font silence, vous pourrez entendre – entendre vraiment, pas entendre les mots. Il vous suffirait de lire quelques pages de Ramana Maharshi pour savoir : ce qui est extraordinaire, c'est la souffrance et le malentendu. Il vous suffirait de quelques instants pour être certains que c'est déjà vrai, que tout est déjà là. Les identifications tomberaient, les crispations tomberaient, les refus tomberaient, les conflits tomberaient et, en quelques instants, vous seriez situés dans cette position de témoin qui se révèle complète en elle-même, tout à fait libre, inaffectée,

inaffectable, et dont les textes sacrés parlent à longueur de pages. Entendez donc (cela, vous pouvez « l'entendre ») le chemin comme la possibilité de ne plus être dans la situation de « cœur affamé n'a pas d'oreilles », « mental affamé n'a pas d'oreilles ». Et maintenant, nous redescendons dans le relatif.

Quelle est la demande de Claudine ? Quelle est la demande de Michel ? Quelle est la demande de Jacques ? Quelle est la demande de chacun d'entre vous, qui vous empêche d'entendre la grande vérité ? « Vous êtes l'atman, vous êtes au-delà de tout ce que le mental et l'ego ont jamais pu rêver. » Rentrons dans la demande, c'est-à-dire le contraire apparent de la réalité. Rentrons dans le relatif, rentrons dans ce qui vous emprisonne et accomplissons tout un travail sur cette demande. Mais situez-le bien, situez-le dans sa perspective juste. Ce travail, j'en parle à longueur de livres, à longueur de soirées avec vous : je n'y reviens pas aujourd'hui. Je veux au contraire insister sur cette vérité : vous ne serez jamais plus près du but que vous n'êtes à l'heure actuelle. Je vous dis : « mangez », et vous continuez à pleurer : « j'ai faim ». J'ai beau prendre votre visage entre mes mains et le tourner jusqu'à mettre vos yeux sur la table garnie, vous continuez à me regarder, tendu, agité, triste, et à répéter : « j'ai faim ».

La vérité dont je parle est d'un autre ordre et nous pouvons très bien employer l'expression : elle relève d'une autre dimension. Imaginez des fourmis qui se meuvent dans le plan. Voyez, je suis assis sur un tapis plein de dessins, de formes, de couleurs différentes : il y a du rouge, du bleu foncé, du bleu clair, du beige, du jaune, du blanc. Imaginez des fourmis qui se déplacent sur ce tapis ; par moments, elles se trouveront dans un paysage rouge, par moments dans un paysage jaune, par moments dans un paysage bleu, par moments dans un paysage bleu clair, et ainsi de suite. Mais la troisième dimension, celle de l'oiseau, du papillon, qui peuvent voler et pas seulement marcher, la troisième dimension est là partout : la verticale croise l'horizontale en chaque point. S'il s'agissait non pas d'une fourmi mais d'une fourmi ailée, quand elle se situe sur le bleu elle peut s'envoler, quand elle se situe sur le beige elle peut s'envoler, quand elle se situe sur le jaune elle peut s'envoler. La dimension intérieure de la Conscience est toujours ouverte devant vous, toujours. Elle est ouverte quand votre paysage extérieur et surtout votre paysage intérieur est bleu foncé, quand il est jaune, quand il est beige, quand il est rose. Quand vous êtes agité, quand vous êtes anxieux, quand vous êtes serein, quand vous êtes paisible, quand vous êtes rassuré, quand vous êtes effrayé – quelles que soient les conditions émotionnelles et mentales dans lesquelles vous vous trouvez – la troisième dimension est toujours là.

Essayez de le mettre en pratique. Un jour où cela ira mal. Ou un jour, au contraire, où cela ira trop bien. Ah, quand tout va bien, on voit moins la nécessité de la sagesse. Combien de proverbes de toutes les religions du monde disent qu'on ne se rappelle vraiment Dieu que dans l'adversité. Quand

cela va trop bien et qu'il vous semble que cette dimension spirituelle ne vous intéresse plus, quand cela va trop mal et qu'il vous semble que cette dimension spirituelle ne sera jamais pour vous, essayez de vous souvenir que tout est déjà là et que la dimension intérieure est toujours ouverte. Réalisez-le une fois : ce sera inoubliable.

Si vous attendez que les chaînes de causes et d'effets vous aient remis dans le calme ou que l'action patiente d'un gourou vous ait remis dans des dispositions sereines, vous ne serez jamais éveillé. Vous ne serez éveillé que si, tout seul – tout seul – un certain nombre de fois, alors même que vous étiez apparemment à cent lieues de ce qui est en fait le plus proche, vous vous êtes souvenu de l'enseignement : En ce moment même je suis déjà parfait, en ce moment même je ne suis coupé de cette perfection que par un malentendu. Certes tout ce qui est là dans le relatif est bien là, mais ce n'est pas la réalité ultime. Au niveau des « corps », *sharirs*, ou au niveau des « revêtements du Soi », *koshas*, des phénomènes se produisent : fatigue, maladie, épuisement, émotions, impatiences, convoitises, peurs, inquiétudes. Ne discutons pas ; du point de vue de la réalité ultime, toutes les formes sont à mettre dans le même sac. Ce sont des formes, alors que la réalité n'a aucune forme ; ce sont des définitions, alors que la réalité est infinie ; ce sont des limites, alors que la réalité est illimitée.

Je n'entre pas en conflit ; que ce qui se passe au niveau du corps physique, au niveau de *pranamaya kosha*, au niveau des peurs, des désirs, du cœur, des émotions, s'accomplisse ; que ce qui se passe au niveau des pensées s'accomplisse. Mais, moi, je suis la Conscience. Et, par vous-même, sans aide extérieure – l'aide extérieure vous l'avez déjà reçue – vous ferez un miracle. Vous transformerez votre limitation en illimitation, votre emportement en paix et en stabilité, et vous saurez, et vous aurez entendu. La baguette magique est entre vos mains ; utilisez-la. Vous tournez en rond dans une prison mais la clé est entre vos mains ; utilisez-la ! Cette clé, c'est de reconnaître les pensées en tant que pensées, les émotions en tant qu'émotions, les sensations en tant que sensations, c'est-à-dire en tant que formes, en tant que chaînes de causes et d'effets. Qui souffre ? Qui est emporté ? Engagez-vous dans ce que j'ai appelé tout à l'heure la verticale. Cette verticale coupe l'horizontale à chaque instant, ici et maintenant, toujours. Ici et maintenant. Pas dans une seconde, pas dans cinq minutes, pas quand cela ira mieux, pas quand vous aurez parlé avec Arnaud, pas quand vous aurez eu votre entretien, pas quand vous aurez exprimé vos émotions, pas quand votre séjour sera terminé. Ici et maintenant, tout de suite, c'est là. La verticale est ouverte devant vous – que vous considériez que cette verticale monte vers le haut, si ce symbolisme vous convient, ou que vous considériez que cette verticale vous conduit à l'intérieur de vous-même vers le centre, la « caverne du cœur » des Upanishads, le « Royaume des Cieux qui est au-dedans de vous », cet atman que vous êtes.

Ou bien il n'y a pas la moindre vérité dans les enseignements ésotériques, initiatiques ou spirituels et il n'existe rien qu'on puisse appeler éveil, illumination, libération ou vie éternelle. Ou bien ce que je dis aujourd'hui est vrai. Cela ne peut pas être autrement, sinon vous revenez dans la cause et l'effet, vous revenez dans les formes et vous imaginez simplement des formes qui vous conviendraient mieux. Le chemin n'est pas un tranquillisant meilleur que les autres. C'est un éveil, c'est une réponse absolue. Utilisez une fois la baguette magique qui est entre vos mains. Une fois, *tout seul*, souvenez-vous. Ce n'est plus le gourou qui vous tient par la main, c'est le disciple en vous qui fait entendre sa voix. Faites l'expérience et voyez que ce que je dis aujourd'hui est vrai – est vrai pour vous, n'attendait que votre geste intérieur, eût été vrai il y a huit jours, il y a deux ans, il y a dix ans et sera vrai pour l'éternité, ici et maintenant. Vous réalisez que c'est vrai – vous ne l'oublierez plus jamais. D'autres *vasanas* remonteront à la surface et ces demandes vous conduiront encore à des actions qui seront des actions de l'ego, et vous aurez encore à moissonner le fruit de vos actions. Mais vous ne pourrez pas oublier qu'en vérité le problème est déjà résolu. L'avenir vous troublera moins parce que, quelque part, vous vous souviendrez que vous possédez la baguette magique. Je ne peux pas vous promettre qu'une seule expérience sera définitive et décisive ; les *vasanas*, les *samskaras* sont puissants dans l'inconscient. Mais le chemin est constitué par la répétition de ces moments où vous aurez, sans discuter les circonstances, choisi, au lieu de piétiner sur place et de tourner en rond, de vous engager dans la dimension intérieure, jusqu'à ce que toutes vos peurs, tous vos désirs, tout ce qui vous constitue, ait entendu la vérité.

Quand il ne restera qu'un dernier élément de vous-même à convaincre, et que cet ultime élément aura été convaincu, la libération sera définitive et méritera vraiment le nom d'éveil, et non pas simplement s'être éveillé un instant. Swâmiji disait : « C'est comme un rideau qu'on écarte et qui se referme. » Vous avez eu le temps de voir un peu, mais il s'est refermé. Le rideau s'écartera de plus en plus souvent et il restera de plus en plus longtemps écarté. Mais comprenez que, tant qu'une part de cette complexité qui vous constitue aura encore une demande, cette part de vous ne pourra pas entendre, et elle subsistera comme une dernière amarre qui attache le vaisseau à la rive. Quand la dernière part de vous sera capable d'entendre, l'enseignement est si simple que vous vous éveillerez. Écoutez la voix du cœur affamé, du mental affamé. N'essayez pas de la faire taire ! Elle ne se taira pas si vous criez plus fort qu'elle. Écoutez-la. Mais entendez aussi le disciple en vous. Il a un allié tout-puissant, c'est la vérité profonde, c'est l'atman, vers lequel ce disciple se dirige et vous dirige – comme Moïse a dirigé le peuple hébreu entier jusqu'à la Terre Promise à travers le désert du Sinaï.

Certains sages parfaits ont proclamé la vérité de façon admirable ; mais,

autour d'eux, ceux qui étaient attirés ou même fascinés par leur rayonnement, ne pouvaient pas entendre. C'est pourquoi vous verrez, dans l'entourage de maîtres sublimes, des personnes qui, au bout de trente ou quarante ans, sont toujours dans la peur, le conflit, l'émotion, la limitation. D'un certain point de vue, pour les besoins de l'enseignement, je peux prendre encore une comparaison. Vous êtes au rez-de-chaussée, dans la cour, glacés tant il fait froid, les doigts rouges, les oreilles douloureuses – grelottants et affamés. De la fenêtre du premier étage, quelqu'un vous regarde avec un amour indicible. D'en bas, vous regardez son visage et il vous dit : « Venez ici, montez, ne restez pas dehors, il fait si froid, vous avez si faim, venez ici, c'est admirablement chauffé et il y a de la nourriture partout ; montez, venez. » Mais il ne vous dit pas où est l'escalier. Il vous appelle : « Montez. Aucune porte n'est fermée, il ne tient qu'à vous de venir. » Mais il ne vous dit pas où est l'escalier.

Cette comparaison est comme toutes les comparaisons imparfaite, parce qu'en vérité, vous êtes déjà monté, vous êtes déjà dans la salle du festin. Mais vous ne pouvez pas voir la table qui est à un mètre de vous. Certains enseignements ajoutent quelque chose à cet appel, à cette promesse. Oui, le sage – et tel ou telle d'entre vous pensera à un nom ou à un autre – vous dit la vérité. Oui, là où il est situé, personne n'a froid, personne ne claque des dents, personne ne grelotte, et là où il est situé, personne n'a faim. Mais vous ne savez pas où est l'escalier. Et d'autres sages descendent, redescendent, au moins sur le plan des fonctions, parce que dans leur cœur, ils ne quitteront jamais la salle chauffée où la nourriture est en abondance. Ils descendent, retournent dans le froid, dans votre froid, retournent dans cette cour glacée où vous vous débattez, retournent dans cette cour où il n'y a pas de quoi manger et viennent vous prendre par la main : « Venez ! » Vous résistez, vous ne pouvez même pas entendre parce que vous avez trop froid et trop faim, mais le gourou vient et redescend dans la cour. Et il monte l'escalier avec vous, peu à peu. Tant qu'il restera quelqu'un dans la cour – du moins, dans sa cour – le gourou redescendra chercher chacun et l'amènera dans cette salle dont, en effet, les portes étaient ouvertes.

Il y a une vérité absolue et une vérité relative. La vérité relative est celle de la multiplicité, du temps et des causes produisant des effets, mais vue à peu près telle qu'elle est. Il ne suffit pas de proclamer la vérité absolue et, de la fenêtre, de dire à ceux qui sont dans la cour : « Montez, montez. » Il faut aussi entrer dans leur vérité relative à eux, à chacun, qui les maintient à l'extérieur, grelottants et affamés.

Seulement, comprenez encore un point. S'il y a une vérité absolue, elle inclut tout. Si vous distinguez l'absolu et le relatif, alors l'absolu n'est plus absolu ; si le relatif n'est pas l'absolu, l'absolu trouve sa limite ; si cet absolu est infini, vous ne pouvez pas, à côté de l'infini, poser le fini, parce que ce fini serait une limitation de l'infini et l'infini ne serait plus infini, et ainsi de suite,

quel que soit le terme métaphysique que vous vouliez utiliser. L'intelligence, immédiatement, devine déjà une chose, c'est que cette distinction de relatif et absolu ne peut pas être la vérité ultime. La vérité ultime c'est qu'il n'y a pas définitivement un relatif à distinguer de l'absolu ; ce sont deux aspects de la même réalité. Une fois de plus, je prendrai la comparaison des vagues et de l'océan : l'océan est dans les vagues, les vagues sont dans l'océan ; il n'y a pas l'océan d'un côté et les vagues de l'autre ; les vagues sont l'océan, l'océan est les vagues. La vérité relative, c'est la vérité absolue ; la vérité absolue, c'est la vérité relative. Les pensées sont l'expression du non-mental, les formes sont l'expression du sans-forme, la forme est l'expression du vide. Et un jour, vous verrez que ce que vous appelez souffrance est une expression de la béatitude. Bien sûr, votre cœur ne peut pas entendre une parole comme celle-là ; mais peut-être votre intelligence le peut. Si chaque vague est l'expression de l'océan, si aucun fini ne peut être au-dehors de l'infini (sinon l'infini ne serait plus l'infini), alors tout est l'absolu. Voilà l'ultime vérité. La souffrance est une expression d'*ananda*, la béatitude, et certains l'ont découvert. La souffrance est dans la béatitude comme la vague est dans l'océan, et la béatitude est dans la souffrance comme l'océan est dans la vague. Déjà, à certains moments, certains d'entre vous qui ont été complètement un avec leur souffrance ont senti qu'au cœur même de la souffrance se révélait en eux la béatitude. Tant qu'on est en conflit, on souffre. Si vous pouvez « être totalement un avec » la souffrance, passer entièrement du côté de la souffrance au point qu'il ne reste plus une personne distincte pour souffrir, la béatitude se révèle et déjà, vous avez un aperçu de cette vérité ultime : le relatif, c'est l'absolu ; l'absolu, c'est le relatif, et je le dis sous la forme la plus inadmissible : « la béatitude, c'est la souffrance, la souffrance, c'est la béatitude ». Il y a un mot qu'on emploie beaucoup, en anglais, dans les ashrams, c'est le mot *glimpse*, un clin d'œil, un aperçu, juste un regard. Vous aurez un aperçu de l'ultime vérité. Un maître taoïste à qui on demandait « Comment échapper à la fournaise de l'enfer ? » a répondu « Sautez dans les flammes, là où elles sont les plus hautes ! »

Je voudrais vous faire sentir en même temps la grandeur de cet enseignement et que cet enseignement est pour vous, pour chacun de vous. Les Upanishads n'ont pas été écrites pour la totalité de l'humanité parce que la totalité de l'humanité, à chaque génération, ne s'intéresse pas à ces enseignements. Mais les Upanishads n'ont pas été écrites pour une dizaine de sages par siècle. Quant au Bouddha, il a proclamé le message de la métaphysique à des multitudes et dans un langage accessible à beaucoup, pas seulement les brahmanes. Ne ramenez pas l'enseignement transcendant, métaphysique, au niveau de l'ego, du mental et de la psychothérapie. Ne soyez pas inutilement humbles, éplorés : « Ce n'est pas pour moi, cela ne sera jamais pour moi. » Pourquoi ? Pas de fausse humilité ! Comment cela pourrait-il ne jamais être pour vous, de réaliser ce que vous êtes déjà en plénitude ? Comment cela pourrait-il ne jamais être pour vous, de dissiper un

malentendu ? C'est pour vous. Pourquoi auriez-vous un enseignement au rabais ? Mais ne vous bercez pas avec les splendeurs de l'enseignement ; ne vous bercez pas avec les paroles de Ramana Maharshi, de Ramakrishna et du Bouddha. Tenez tout à la fois : l'horizontale et la verticale, les formes, les sensations, les émotions, les pensées, les demandes, et le témoin, et la conscience. Il n'y a aucun chemin ; vous ne serez jamais plus près, vous êtes déjà totalement près, ici et maintenant, de cette vérité divine. Et écoutez aussi l'autre aspect : « Cœur affamé n'a pas d'oreilles. » Mes demandes m'assourdissent. Je ne peux pas entendre cette vérité sublime. Sinon vous resteriez quelques jours ici et vous n'auriez plus jamais besoin de revenir.

Écoutez la demande de votre cœur affamé, écoutez la demande de votre mental affamé, essayez d'entendre aussi la vérité et voyez ce qui vous assourdit. Si vous regardez bien, toutes les ascèses connues (sauf celles qui sont tout à fait dégénérées et totalement récupérées par le mental) ont ce même but : rendre le cœur et le mental moins affamés. Généralement, c'est exprimé dans un langage qui nous échappe ; il est dit : « établir le silence du mental », « établir le calme du mental », que les textes sanscrits portent le mot *manas* ou le mot *chitta*, et qu'on traduise ces mots par mental, pensée, conscience, esprit – les traductions sont souvent floues. Je m'en tiens à *manas* et à *manonasha*, « destruction du mental ».

Tous les enseignements indiquent comment faire silence : « Concentrez toute votre attention sur votre respiration ; concentrez toute votre respiration sur un centre à l'intérieur de votre organisme ; retirez votre attention de la périphérie, des associations d'idées, des objets des sens. Calmez les agitations du mental. » L'expression célèbre du yoga : « *chitta vritti niroda* », « disparition des perturbations de *chitta* », fait allusion aux distractions qui viennent quand vous essayez de méditer. Les agitations qui viennent quand vous êtes insérés dans la vie relèvent plutôt de *manas*. Si vous essayez vraiment de faire silence en vous pour réaliser : « Je suis le brahman », toutes sortes d'agitations se lèvent d'elles-mêmes, qui viennent des profondeurs de votre inconscient *(chitta)*.

Je vais encore modifier légèrement le proverbe : « inconscient affamé n'a pas d'oreilles », parce qu'une grande part du psychisme est inconsciente. Inconscient affamé, affamé d'amour humain, d'amour dualiste, de tendresse, de protection, de consolation – inconscient affamé n'a pas d'oreilles... Vous avez donc un travail à faire sur *chitta*, de manière à ce que ce ne soit plus le cri de la faim qui assourdisse en vous le langage de la vérité, jusqu'au jour où l'ultime parcelle de vous, conscient et inconscient, sera capable d'entendre. Dès que la dernière part de vous aura entendu, immédiatement, la liberté sera définitive. Si elle n'est pas tout à fait définitive, vous le verrez ; tout d'un coup se lèvera encore en vous un moment d'émotion, de peur. Ah ! voilà une part de moi qui n'a pas entendu. Peut-elle entendre ? Ou bien un travail est-il encore à accomplir pour qu'elle puisse entendre ?

Acceptez le langage qui parle de chemin abrupt, d'illumination soudaine ; ou on est éveillé ou on ne l'est pas ; ou le mental a été détruit ou il n'a pas été détruit ; ou on perçoit le monde à travers l'ego ou on perçoit le monde avec la conscience sans ego. Cela est certain : c'est ou l'un, ou l'autre. Et, sans contradiction, entendez aussi un langage de progression, la progression dans votre possibilité d'entendre, dans le silence des demandes de votre cœur, de votre mental et de votre inconscient. Chacun, chacune, ici et maintenant, vous êtes aussi près du but que vous ne le serez jamais, que vous le serez dans six mois, que vous le serez dans deux ans, que vous le serez quand vous aurez traversé un certain nombre de vicissitudes de votre existence. Tout de suite, ici, vous êtes aussi près que vous ne le serez jamais et vous êtes « aussi près » pour l'éternité. « *Just be ; just be*. » « Juste, soyez. » Soyez – à l'intérieur de toutes les formes.

*

Je vous propose un renversement de point de vue. Au lieu de considérer comme la norme la condition habituelle insatisfaisante, considérez tout de suite, tels que vous êtes, comme critère, la paix, la plénitude, la sérénité et constatez ensuite que des mécanismes psychologiques apparaissent, qui font disparaître, d'une façon ou d'une autre, cette paix et cette sérénité. La doctrine, vous la connaissez bien et tous les enseignements initiatiques affirment que si la liberté, la sagesse, la conscience parfaite, n'étaient pas là déjà, elles relèveraient du monde des phénomènes, de ce qui est créé, causé, et resteraient à l'intérieur du relatif : Puisqu'elles auraient une naissance, elles auraient une fin, puisqu'elles seraient produites par certaines causes, elles pourraient être détruites par d'autres causes.

C'est déjà important à entendre théoriquement parce que c'est déjà nouveau par rapport à la façon dont nous avons envisagé toute l'existence : quelque chose n'est pas là aujourd'hui mais, par mes efforts, je peux le créer. Je n'ai aucune capacité à jouer du piano, je vais m'exercer, un jour je serai capable de jouer convenablement du piano. Je ne parle pas du tout le bengali, je vais étudier le bengali et un jour je serai capable de parler le bengali. Toute votre expérience a toujours été de cet ordre-là : quelque chose aujourd'hui vous manque, dans ce que vous avez ou dans ce que vous êtes, et, par vos efforts, vous allez créer le résultat. Et vous essayez d'appliquer ce principe à votre éveil spirituel. Imaginons que l'un d'entre vous considère qu'il manque d'audace. Il va pratiquer, par exemple, le judo avec l'intention d'acquérir, par la pratique d'un des arts martiaux japonais, cette audace qui lui manque aujourd'hui. Nous restons à l'intérieur de ce qu'on a appelé le monde phénoménal, le monde dans lequel tout ce qui existe est né, fait, devenu, composé. Mais, dans cette même citation si importante du bouddhisme, le

Bouddha dit : « Il existe bien un non-né, non-fait, non-devenu, non-composé, et s'il n'existait pas un non-né, non-fait, non-devenu, non-composé, il n'y aurait aucune évasion possible hors du né, du fait, du devenu, du composé. » Il n'y a aucun doute que notre corps physique est né un jour, notre corps subtil, fait de pensées, d'émotions, de souvenirs, de tendances, de désirs, de peurs qui nous distinguent les uns des autres, est né aussi, fait, c'est-à-dire produit par des causes, devenu, c'est-à-dire ayant une histoire. Même ce que les hindous appellent le corps causal est né aussi. En ce qui concerne notre corps physique, la chimie et la biologie nous montrent à quel point notre corps, en effet, est composé. Un aspect des enseignements orientaux, c'est d'abord d'attirer notre attention sur ces caractères de la réalité relative : un tissu est composé de fils, si j'enlève les fils, il n'y a plus de tissu et les fils eux-mêmes sont composés de fibres et les fibres elles-mêmes sont composées d'« atomes ». Notre science, depuis le XVIIe siècle, n'a fait que confirmer ces affirmations anciennes.

Y a-t-il une évasion possible hors du né, du fait, du devenu, du composé ? Voyez bien que tout ce que vous avez connu jusqu'à présent, tout, en vous ou hors de vous, relève toujours de ces différentes caractéristiques. Les mots Réalisation, Éveil, Illumination peuvent nous faire entendre un événement, le moment où l'on s'éveille, le moment où l'on réalise ce que nous pouvons appeler Béatitude, Conscience, ou atman. Mais cet atman est « non-né ». Le bouddhisme zen a résumé tout l'enseignement du Bouddha dans l'expression « le non-né ». Il est difficile de vous ouvrir à une idée dont vous n'avez aucun exemple, et pour cause, dans l'expérience courante. J'ai pris souvent un exemple simple qui, pour moi, a été le plus explicite quand il m'est venu à l'esprit : nous sommes, vous êtes déjà nus sous vos vêtements. Si je vous regarde, je vous vois tous habillés mais vous êtes déjà nus sous vos vêtements et la nudité des uns et des autres n'a pas à être créée, produite ou causée. Elle est là déjà, elle est là déjà entière, intacte, complète, sous les vêtements. Il faut seulement enlever les revêtements. Enlever les vêtements est une action qui se situe bien dans le relatif ; dans le temps, dans la cause et l'effet, mais pour arriver à un résultat qui, lui, ne dépend pas de l'action.

Il y a ce qui dépend de votre effort, qui par conséquent s'insère dans le temps, dans le relatif ; dans la causalité, et ce que nul effort ne peut produire. Il dépend de mon action à moi d'enlever mon chandail, d'enlever ma veste, d'enlever ma chemise, d'enlever mon maillot de corps, d'enlever mon slip, d'enlever mes chaussettes jusqu'à ce que je sois intégralement nu mais il ne dépend pas de mon action de créer cette nudité. La nudité *est*, et elle peut être découverte. Ce mot « découvrir » est d'autant plus juste que « découvrir » signifie enlever ce qui recouvre. De la même façon, il est affirmé par tous ces enseignements que la Conscience infinie, sans commencement ni fin, sans forme, sans mesure, sans contraire, totalement libre, est déjà là en chacun. Cette Conscience EST par elle-même, éternellement, sans changement,

immuable, échappant au temps, sans modification, rien ne lui manque, rien ne peut lui être enlevé, rien ne peut lui être ajouté. Les hindous l'ont appelée la plénitude, *purnam*, et les bouddhistes le vide, *shunyam*, vide de ce qui limite, de ce qui définit, de ce qui conditionne. Comment donner une idée de cette Conscience à ceux qui n'ont d'autre expérience que celle des « états de conscience » ou des « formes de conscience » limitées et toujours insérées dans des chaînes de causes et d'effets ? Les Tibétains prennent souvent l'image du ciel bleu dans lequel passe tout d'un coup un nuage ou un oiseau. Si nous ne voyons plus que l'oiseau, parce que toute notre attention est prise par l'oiseau, notre conscience entière a pris la forme de l'oiseau et nous ne voyons plus le ciel bleu. J'ai souvent pris l'exemple des vagues et de l'océan, ou celui qu'on trouve aussi dans la littérature orientale, d'un lac immobile à la surface duquel apparaissent tout d'un coup des oscillations, des ondulations, des rides, des vaguelettes. De la même façon, à l'intérieur de nous se trouvent l'océan et les vagues. À l'intérieur de chacun de nous, la Conscience est là comme l'océan. Chaque forme de conscience (émotions, pensées, sensations, impressions, désirs) est toujours une forme de cet océan. Les vagues sont dans l'océan, et l'océan est dans la vague. Le sans-forme est dans les formes et les formes sont dans le sans-forme. Les formes de conscience sont dans la Conscience et la Conscience est dans les formes de conscience.

Acceptez ce peu de métaphysique qui est la fondation de tout le chemin. Sinon, vous ramenez le chemin à une expérience qui ne sortira jamais du monde conditionné. Vous serez un peu plus calmes, un peu moins nerveux, un peu plus détendus, un peu plus heureux mais vous ne sortirez pas du relatif et des identifications qui limitent cette Conscience infinie. L'un sera particulièrement identifié à son corps, à ses maladies, à ses sensations, à son médecin, à son kinésithérapeute, à son masseur et ses médicaments. Un autre sera identifié à ses blessures d'amour-propre, à sa vanité, à son orgueil, à ses humiliations. Cela changera avec les uns et les autres mais la pure Conscience restera toujours voilée et vous n'obtiendrez des résultats qu'à l'intérieur du relatif, qu'à l'intérieur du né, du fait, du devenu, du composé, du causé.

Ces vérités vous concernent tous, tout de suite. Est-ce que pendant une seconde, ou deux secondes ou trois secondes, pas plus, une ou deux ou trois secondes de notre temps, vous ne pouvez pas être absolument tranquille et sentir : je suis aussi silencieux, vide, sans forme qu'un lac immobile quand il n'y a pas un soupçon de vent et pas la plus petite ride à la surface ? Prenez comme critère cette réalité vide, immobile, qui n'est ni ceci ni cela, qui simplement EST, au lieu de prendre comme critère : je me connais comme souvent fatigué, pas très habile en affaires, nerveux, ou souvent agité ou vite humilié et blessé par les autres, etc. Pourquoi prendre comme critère la réalité relative, changeante et ne pas tenter la démarche contraire ? Essayez de vous sentir être, de prendre conscience de vous-mêmes de la façon la plus simple : vide, sans aucune peur, sans aucune demande, sans aucun mouvement

intérieur, sans aucune tension vers quoi que ce soit, sans aucune relation avec quoi que ce soit. C'est une immobilité intérieure complète, pas seulement immobilité apparente en ce sens qu'on ne vous voit pas bouger. Les fonctions sont là mais au repos. Prenez l'exemple du silence : pas un bruit à l'intérieur de vous-mêmes. Prenez l'image du vide, l'image du lac lisse comme un miroir sans la moindre petite vague, l'image de l'écran de cinéma sur lequel on pourrait projeter un film mais simplement éclairé par le projecteur. Si vous pouvez avoir, ne serait-ce qu'une, deux ou trois secondes, cette Conscience de soi, vous avez fait une découverte essentielle, vous avez fait la découverte essentielle. Il suffit que cela dure une, deux ou trois secondes. Puis, voyez ce qui vous exile ou ce qui vous arrache à cet état complet, parfait. Et vous avez compris l'essence même du chemin.

Vous êtes bien d'accord que, physiquement, votre nature essentielle, c'est l'immobilité. À partir de cette immobilité, vous pouvez marcher, courir, vous lever, vous baisser, lever les bras, les écarter, accomplir tous les mouvements imaginables, mais ce qui est fondamental, ce qui est essentiel, ce n'est pas un mouvement ou un autre, c'est l'immobilité à partir de laquelle tous les mouvements sont possibles. Si vous faites, ne serait-ce que trois secondes, l'expérience de cette conscience immobile, silencieuse, vide, vous verrez que cette conscience est totalement satisfaisante : elle ne craint rien, elle ne demande rien, elle n'est attirée par rien, elle n'est repoussée par rien, elle ne refuse rien. C'est l'état le plus heureux qui soit, complètement heureux. C'est un état sans désirs mais le but de chaque désir c'est d'être réalisé, par conséquent d'atteindre l'état sans désirs. Je vous souhaite de pouvoir faire, même un instant, cette expérience et qu'elle vous serve de critère. Qu'est-ce qui se passe pour qu'ensuite cette plénitude me soit volée et que je me retrouve de nouveau dans un monde intérieur limité, insatisfait, soit parce que je désire quelque chose que je n'ai pas, soit parce que je crains quelque chose ? Pourquoi est-ce que montent des pensées, des émotions, des ennuis, des déceptions, des espérances, des impatiences, des pensées heureuses ou des pensées tristes qui viennent me voler cette paix et cette sérénité ? Cette conscience est joie, épanouissement et plénitude. Pourquoi est-ce que je retombe dans la dualité, le conflit, moi et quelque chose d'autre qui influe sur moi ? Quand vous êtes dans ce silence intérieur, il n'y a aucune dualité. C'est une conscience qui est vide ou totalement pleine, les deux mots en fait sont synonymes, et il n'y a rien que vous ressentiez comme autre que vous, susceptible de vous voler cette paix ou de vous voler cette joie.

Si vous prenez comme critère la perfection de cette conscience, vous commencerez à voir ce qui se passe et c'est la façon juste de procéder. Si vous vous contentez de souffrir de vos malheurs et de vos déboires, vous ne comprendrez pas l'essence du chemin. Vous continuerez à ramener le chemin à l'expérience habituelle, au mental, à la dualité, à essayer d'améliorer quelque chose, de parer les coups, de transformer un point de détail ou un

autre, vous resterez dans les chaînes de causes et d'effets et ce qui est vraiment spirituel vous échappera. Le mot spirituel s'applique à cette réalité sans forme et, s'il y a encore des formes, ce n'est pas le mot spirituel qui convient en français, c'est le mot psychique. Distinguez bien physique, psychique et spirituel. Physique, nous savons bien ce que c'est. Mais ensuite commence la confusion parce que nous avons perdu l'ancien langage ; nous employons le mot âme qui signifie tout et rien ; âme, qui se dit *psukhê* en grec, correspond au plan psychique ou au corps subtil. Au-delà se trouve l'atman ou l'esprit. La vie spirituelle est au-delà de la vie psychique mais, très souvent, on confond le psychique et le spirituel et des états purement psychiques avec des états spirituels.

Pendant une, deux ou trois secondes soyez absolument dans la paix, absolument heureux. C'est plus qu'immense, c'est infini. C'est indicible et pourtant c'est ce qu'il y a de plus simple, de plus naturel, de plus immédiat. Qu'y a-t-il de plus simple pour un être humain que la nudité ? Vous pouvez la recouvrir par un vêtement du XVIIe siècle, ou un costume de martien, vous pouvez mettre tous les vêtements possibles, mais l'extrême simplicité c'est la nudité. À partir de là, voyez : « Ça y est, cette paix, cette plénitude vient de m'être volée, me voici retombé au plan de l'insatisfaction, au plan de la limite, me revoilà emporté par une forme. » L'état dont je parle est immuable, absolument immuable et les formes sont un courant en perpétuel changement. Vous étiez dans la sérénité et en un instant, vous êtes tombé dans une rivière et vous voici emporté par le courant, par un courant intérieur de forces. C'est vraiment une chute, une chute hors de la plénitude. Mais cette chute est seulement une apparence parce que cette plénitude demeure dans la profondeur et, même si empiriquement la conscience en est coupée, cette plénitude ne vacille jamais. Il vous viendra la demande juste, la vraie demande du disciple : « Comment faire pour demeurer dans cet état qui est ma véritable nature ? » Non pas : « Comment faire pour sortir de ce monde de conflits, de souffrances, d'agitation, de demandes, dans lequel je suis empêtré, mais qui, en fin de compte, est si dérisoire quand on le considère en lui-même ? » Comparé à la réalité qui n'a ni commencement ni fin, qui est totale, infinie, parfaite, ce qui fait les joies et les souffrances, ce pour quoi on tue, ce pour quoi on traverse le monde, ce pour quoi on construit, ce pour quoi on détruit, ce pour quoi on s'agite, est insignifiant. Quand on a vu une fois l'océan immense qui s'étend sous nos yeux jusqu'à l'horizon et encore plus loin, quand on a entrevu la profondeur de l'océan, qu'est-ce que des vagues à la surface, même si elles font trois mètres de haut ? Rien. Tout ce qui compose les existences, tout ce qui fait le sujet des conversations des hommes du matin au soir et tout ce qui fait les vingt pages des quotidiens, est dérisoire. Bien sûr ce n'est pas le langage des hommes politiques que je tiens là mais nous ne sommes pas dans un forum politique. Nous sommes dans un ashram. Je vous tiens un langage qui s'est tenu depuis des milliers d'années et qui ne s'est pas encore complètement tu à la surface de la planète.

Il faut que ce soit votre propre expérience, que, chacun de vous, pendant une seconde, deux, trois secondes, vous ayez découvert un état calme si paisible, si complet que même tout ce qui compose Arnaud, Bernard ou Marie a disparu. L'état dont je parle n'est ni homme ni femme, ni vieux ni jeune, et il vous est aussi naturel que d'être immobile. Pourquoi n'y avez-vous jamais eu accès ? Vous connaissez la maladie de Parkinson qui oblige un malade à remuer et trembler sans jamais pouvoir arrêter, sans pouvoir rester une seconde immobile. Alors qu'est-ce que cette maladie de Parkinson psychique qui fait que, sans arrêt, sans arrêt, sans arrêt, ça bouge, ça remue en vous, sans arrêt votre conscience prend une forme ou une autre ? Par rapport à la plénitude du vide, tout vous apparaîtra comme insatisfaisant. Même une pensée heureuse vous apparaîtra comme une chute. Vous êtes dans cet état immobile, total, plein et il monte : « Ah ! Ce soir je vais dîner chez mes amis Guérin. » Pensée purement heureuse, vous les aimez bien, leur appartement est joli, on y mange bien... Quelle chute ! Même si vous étiez totalement amoureux de quelqu'un et qu'à l'intérieur de cette paix silencieuse il monte : « Ce soir, j'ai rendez-vous avec lui ou j'ai rendez-vous avec elle à vingt heures », cela apparaît encore comme un appauvrissement.

Si ce que je dis n'est pas vrai, il n'y a plus de chemin qui existe, il n'y a plus de Krishnamurti, il n'y a plus de Bouddha, il n'y a plus de Mâ Anandamayi, il n'y a plus de Ramana Maharshi, il n'y a plus rien. Toute la spiritualité s'effondre et vous ramenez la spiritualité à quelques modifications psychiques : comment avoir des états plus heureux ? Prenez du L.S.D., allez au cinéma, ou modifiez votre rythme respiratoire, jusqu'à ce que vous ayez réussi à transformer vos états intérieurs. Ce spirituel est absolument transcendant, et, en même temps, totalement simple et naturel à chacun de vous. N'est-ce pas plus simple et naturel d'être immobile que d'être en train de gesticuler ? N'est-ce pas plus simple et naturel d'être totalement immobile émotionnellement et mentalement ? Pendant une seconde, deux secondes, dix secondes, vous savez : « Je suis la Conscience, je suis infini, je suis parfait, je suis la vie éternelle, je suis le Royaume des Cieux, je suis nature de Bouddha. »

À partir de cette certitude, le chemin commence, parce que cet état parfait en lui-même ne va pas durer. Pourquoi ne dure-t-il pas ? Voilà la vraie question. Pourquoi le Parkinson mental reprend-il malgré moi ? Rassurez-vous, cela a déjà été regardé de près pour vous et vous serez aidé. Vous n'aurez pas tout à découvrir tout seul. Mais, en vérité, un chercheur qui aurait une détermination sans faille arriverait à tout redécouvrir par lui-même. Celui qui aurait fait l'expérience dont je parle pendant trois secondes serait ensuite, par lui-même, capable de redécouvrir tout le reste de l'enseignement. Et, en regardant, il verrait. Seulement, il faut voir. Il ne faut pas être tellement emporté qu'il ne reste plus personne pour regarder. Comment, à l'intérieur de vous, cet océan infini produit-il les vagues finies et changeantes des humeurs,

des états d'âme, des pulsions, des volitions, toujours limitées, toujours conditionnées, toujours dans la dualité ? Comment apparaît cette dualité, attirante ou menaçante, qui a pouvoir de m'arracher à cette paix ? Là intervient l'enseignement. Tout ce que vous avez lu des livres d'Arnaud ou entendu dire ici, et tout ce qui est dit ailleurs, prend son sens à partir de ce point de départ et dans cette perspective.

Qu'est-ce qui vient m'arracher à cette Conscience et me ramener dans les formes ? C'est l'extraordinaire complexité de l'être humain. Elle obéit à des lois, sur le plan physique et sur le plan subtil, que les enseignements anciens ont si bien étudiées. Mais la meilleure façon d'étudier, c'est d'étudier en soi-même. Des tests, des électro-encéphalogrammes, des mesures diverses ne permettront jamais d'atteindre la connaissance du plan psychique que le tantrisme, le vedanta, le yoga ou d'autres enseignements ont atteinte et, surtout, avec les résultats que cela permet d'obtenir. Ces sciences humaines modernes ont montré de mieux en mieux les conditionnements et les déterminismes de l'être humain mais, comme elles partent de ces conditionnements et de ces déterminismes, elles n'en sortent pas. Elles montrent comment les diminuer quand ils prennent une forme pathologique mais ces sciences humaines ignorent le point de vue essentiel, spirituel, dont je parle aujourd'hui. Ces sciences humaines, qui ont une valeur certaine à leur niveau, n'en ont aucune du point de vue de la grande réalité parce qu'elles ne tiennent pas compte de cet élément immuable. Elles ne sortent pas du né, du fait, du devenu, du composé. Elles étudient des mécanismes, des causes, des effets et voient comment, en modifiant certaines causes, on pourra modifier certains effets. Mais elles n'accèdent pas à l'infini, elles n'accèdent pas à l'éternel. Et en outre, presque toujours, elles le nient. Mais comment peut-on nier l'immobilité ? Comment peut-on ne tenir compte de rien d'autre que du mouvement ? Comment peut-on imaginer que, s'il existe des formes, il n'existe pas un sans-forme ? Comment peut-on ignorer la possibilité de ce que le Dr Godel a fort bien appelé « l'expérience libératrice », qui est le fait important entre tous. Ne ramenons pas l'hindouisme ou le bouddhisme, dans ce qu'ils ont de plus profond, à nos limitations. Ne ramenons pas uniquement au monde de la forme ce qui tend vers le sans-forme. Ne ramenons pas l'absolu au relatif. Pensez à n'importe quel grand spécialiste des sciences humaines modernes, psychologie, anthropologie, psychanalyse, ethnologie, y compris les approches marxistes, existentialistes, structuralistes de l'homme. Voilà un auteur dont les livres sont traduits en quinze langues, mais qui n'a probablement jamais connu ces trois secondes dont je parle aujourd'hui, ces trois secondes où seule la Conscience est là. Voilà quelqu'un qui n'a connu que le courant des formes.

L'ancienne connaissance hindoue ou bouddhiste a très minutieusement étudié ce courant des formes, autant et plus que ne le font les sciences modernes. Nous n'avons rien à découvrir qui ne soit déjà dans les anciennes

Écritures hindoues, dans les yoga sutra de Patanjali, dans certains tantras, dans le vedanta des Upanishads ou dans la Prajnaparamita du bouddhisme. Vous aurez donc un enseignement à votre disposition qui vous aidera à vous comprendre et qui vous montrera une démarche intérieure et une habileté nouvelle pour ne plus être perpétuellement arraché à votre véritable nature. Vous saurez de quoi il s'agit, ce que vous faites, pourquoi vous le faites et dans quelle direction vous allez.

Je vous suggère de tenter une expérience une fois, deux fois, dix fois : c'est d'entrer *tout de suite* dans ce silence. Voilà une découverte que j'ai faite tardivement. Pourquoi ne m'avait-on pas dit clairement plus tôt ce secret tout simple ? J'ai fait l'erreur que tout le monde fait, c'est de ramener la méditation au plan de la causalité : « je vais essayer de bien me relâcher, de lutter contre les associations d'idées qui m'emportent ici et là, de centrer mon attention sur la respiration ou sur la sensation du corps ou sur un des chakras du yoga ou sur le centre du cœur à droite de la poitrine désigné par Ramana Maharshi et je vais arriver, comme fruit de ma méditation, à un état de grand calme. Si tout va bien, dans cinq minutes, un quart d'heure, une demi-heure, ou demain, après-demain ou dans trois semaines, j'arriverai à un état de méditation satisfaisant ». Ce n'est pas complètement inutile, mais ce n'est pas la bonne façon de procéder. Allez tout droit et commencez par où j'imaginais que je devais finir. Immédiatement, à l'instant même, installez-vous dans la paix des profondeurs, et voyez combien de temps vous pouvez y demeurer. Vous m'entendez bien : pas une technique de méditation pour vous permettre d'atteindre le calme ou le samadhi. Non, tout de suite, tout droit, comme quelqu'un qui laisse tomber tous les mouvements, d'un coup. Partez de là où on cherche d'habitude à arriver. Vous allez constater que cela ne dure pas mais vous aurez découvert ce qu'il y a d'essentiel à découvrir.

Tous les enseignements vous expliquent pourquoi vous ne demeurez pas dans cet état de conscience parfait et comment vous vous identifiez au courant des formes. Vous ne pouvez pas rester pour l'éternité dans le seul état de conscience du vide, vous aurez obligatoirement des pensées, des perceptions, des sensations. Mais est-il possible de faire coexister cette paix, ce silence infini et les formes ? Est-il possible de percevoir à la fois le vide et les formes ? Est-il possible de percevoir à la fois l'infini et le fini ? Est-il possible d'être dans la plénitude de cet état de conscience non dépendant que vous avez éprouvé pendant quelques secondes et, en même temps, de parler, de répondre, de décider, de constater que vous avez mal à l'estomac, ou que le pneu de votre voiture est crevé ? Vous ferez une découverte qui deviendra la vôtre et non pas celle de Swâmiji ou d'Arnaud et que plus personne ne pourra vous arracher : si je m'oppose tant soit peu, je suis emporté ; si je ne m'oppose absolument pas, je ne suis pas emporté. Vous découvrirez que vous pouvez faire durer cet état non plus trois secondes mais dix secondes ou dix heures en ne vous opposant pas du tout. Vous devenez à la fois témoin et

participant, et non pas uniquement participant emporté. Vous êtes comme quelqu'un qui est assis sur la rive et qui regarde couler le courant : tiens, voilà une petite brindille, tiens voilà un remous, tiens voilà un rat crevé ou une fleur à la surface de l'eau. Ou encore vous serez comme un très bon nageur qui descend avec le courant sans que sa paix du cœur lui soit volée. La plus essentielle découverte que vous puissiez faire par vous-même est de voir qu'il y a deux façons complètement différentes de vivre, en général, et, en particulier, de vivre tel ou tel événement : être emporté et être un avec. Tant que vous pourrez être « un avec » ce qui se présente, cette plénitude parfaite ne vous sera pas volée. Mais si, tout d'un coup, vous n'êtes plus un avec, si vous vous opposez tant soit peu, cette plénitude disparaît brusquement. Être un avec, cela veut dire qu'il n'y a pas deux, ni pour craindre ni pour désirer. Concrètement, cela veut dire être complètement d'accord. Réentendez encore une fois, dans le contexte de notre réunion de ce soir ce que j'appelle « être emporté » et « être un avec ». Je donne, dans *Les Chemins de la Sagesse*, l'illustration, qui n'a rien de traditionnel, de la descente du torrent en kayak, vous savez ces petits canoës où on est serré autour de la ceinture pour que l'eau ne puisse pas pénétrer. On est retourné, secoué, bousculé une cinquantaine de fois avant d'être arrivé en bas et il faut « aller avec », plonger de tout son cœur dans les remous. Quelle différence entre le champion qui, toute la semaine, a rêvé d'aller descendre son torrent en kayak le dimanche, ou qui, tout l'hiver, a rêvé de descendre ses torrents l'été, et le malheureux garçon que des camarades imbéciles ont installé de force dans un kayak et poussé au départ du torrent : au bout de trois mètres, il a lâché la pagaie, et il fait toute la descente terrifié. Il la fera aussi. Il la fera aussi puisque c'est le torrent qui l'emporte mais ce n'est pas du tout la même chose que celui qui veut la faire et qui, trois mètres avant la dénivellation, est déjà prêt pour bondir dans cette dénivellation en sachant qu'il va être submergé. S'il sent que le canoë va être retourné, il se lance de toutes ses forces avec le bateau pour avoir assez d'élan pour se redresser.

Prenons encore une comparaison : un très bon plongeur qui aime vraiment plonger monte jusqu'en haut du grand plongeoir, voit l'eau en dessous, se lance en un plongeon de haut vol, s'enfonce dans l'eau et remonte à la surface. Il est un avec la chute, la pesanteur, l'attraction. Un maladroit, qui sait à peine nager, monte sur le grand plongeoir pour « regarder ce que ça donne » et, comme c'est un peu humide, glisse, perd l'équilibre et tombe dans l'eau. Du point de vue de la chute d'un corps physique, les lois sont les mêmes. Mais l'état de conscience est tout à fait différent. Le premier est *un* avec le plongeon et l'autre est *emporté* par le plongeon. Vous pouvez prendre aussi l'exemple du mauvais skieur qui, dès que la descente commence, regrette qu'il n'y ait pas de freins sur les skis comme il y en a sur les voitures et l'exemple du très bon skieur : plus ça descend et plus ça s'accélère, plus il va avec la pente. C'est le B, A, BA du ski. Si vous allez avec la pente, vous avez une chance de descendre, si vous n'êtes pas un avec la pente, vous

n'avez qu'à vous asseoir tout de suite sur les fesses.

Si vous êtes « un avec », vous ne pouvez pas être « emporté par ». Croyez-vous que l'état heureux du skieur lui soit volé parce que la pente fait accélérer ses skis ? Croyez-vous que l'état heureux du plongeur lui est volé parce que la chute et la gravitation le font tomber dans l'eau ? Croyez-vous que l'état heureux du descendeur de kayak lui est volé parce qu'il y a des remous ? Par contre l'état heureux du mauvais skieur, du non-plongeur qui a glissé sur le tremplin et du malheureux qu'on a poussé dans le torrent leur est immédiatement volé. C'est simple, c'est si simple. Dans l'existence, si vous êtes un avec, vous ne pouvez pas être emporté par et vous découvrirez que vous pouvez conserver non plus dix secondes mais deux minutes, une demi-heure, une journée, toujours, cet état parfait que je prends non pas comme point d'aboutissement mais comme point de départ, que vous pouvez le conserver de plus en plus et de mieux en mieux. C'est la justification de toutes les techniques, de tous les yogas, de tous les tantras, de toutes les Upanishads et de tous les traités ésotériques. Vous pouvez faire coexister toutes les formes avec la plénitude infinie de l'état non dépendant, qui ne craint rien, ne veut rien, ne demande rien, de l'état sans forme, sans limite, absolu silence, absolue immobilité intérieure. La Conscience, au singulier, est dans tous les états de conscience momentanés. Le sans-forme est dans toutes les formes, à condition d'être « un avec ». Mais interfère un certain phénomène, décrit comme illusoire, appelé à disparaître complètement, et qu'on appelle techniquement l'ego *(ahamkar)* ou le mental *(manas)*. Entre la Conscience et les formes intervient un certain « ego » qui peut disparaître, ce qui conduit à l'état-sans-ego. Pourquoi cet état-sans-ego apparaît-il comme quelque chose de tellement impossible, réservé à quelques sages par siècle dans de lointains ashrams ? Vraiment, quel est l'intérêt de s'engager dans un chemin spirituel si c'est pour ramener ce chemin à la petite médiocrité quotidienne et considérer que le but ultime ne sera jamais pour vous ? Si vous pouvez atteindre ce but ultime pour trois secondes, pourquoi ne l'atteindriez-vous pas définitivement ?

Certes, il ne suffit pas d'essayer de rester tranquille trois secondes pour réaliser ce dont je parle mais, si vous allez tout droit au silence absolu, tôt ou tard vous allez y arriver et peut-être plus vite que vous ne le pensez. Pourquoi ne pouvez-vous pas y demeurer ? Voyez comment le mécanisme de la dualité intervient. Voilà que, tout d'un coup quelque chose apparaît à votre conscience, extérieurement, quelque chose qui ne vous convient pas. Est-ce que vous allez être « emporté par » ou « un avec » ? Et vous ferez cette découverte : « Mais je peux ne pas être emporté. » Vous vous voyez en train d'être emporté, vous transformez le non en oui, le refus en acceptation, le « être emporté par » en « être un avec », et vous avez encore gagné quelques secondes de paix parfaite. Cette première embûche n'a pas eu prise sur vous. Quelle merveille quand vous allez découvrir, pour vous-même et par vous-même, que vous tenez la baguette magique entre vos mains ! J'étais dans cette

plénitude parfaite, j'ai vu quelque chose qui allait me la voler, au moment où j'allais perdre cette paix j'ai totalement adhéré et cette paix n'a pas vacillé. Quelle victoire ! J'ai découvert tout ce qu'il y a à découvrir ! Il doit y avoir moyen de rendre cette victoire permanente.

Oui. Cela ne se fera pas en quelques jours mais il existe une science qui est parvenue jusqu'à nous et qui enseigne comment rendre cette victoire permanente. Puis vous ferez la même découverte pour ce qui monte spontanément de la profondeur de vous-même. Vous êtes seul dans votre chambre, vous plongez tout droit dans cet état de perfection et voici que s'élève une pensée : « Oh ! janvier ! il va falloir faire la déclaration d'impôt ! » Oui, il va falloir faire la déclaration d'impôt, oui. Ou je suis un avec cette pensée et elle ne peut pas m'arracher à cette plénitude, ou je suis emporté et la législation fiscale française a plein pouvoir pour me voler ma sérénité et ramener l'atman à un pauvre contribuable.

Mais le pouvoir de ces formes n'est pas tout-puissant. C'est un pouvoir hypnotique et on peut résister à un sommeil hypnotique. On peut lutter, par l'attention et la vigilance, pour rester éveillé.

Puis vous ferez la découverte complémentaire. Cette sérénité immuable vous est volée aussi par les émotions heureuses, les images heureuses, les pensées heureuses. Supposons que vous êtes invité chez des amis où il y aura des gens que vous ne connaissez pas. Vous êtes dans cette paix, non dépendante. Vous sonnez, on ouvre la porte, on vous fait pénétrer dans le salon et il y a (je prends un exemple qui concerne les hommes) une très jolie femme, très belle, qui vous sourit au moment où vous entrez : finie la non-dépendance, complètement finie pour toute la soirée. C'est très agréable quand on est un homme qu'une très jolie femme nous sourie. Mais il faut que vous sachiez ce que vous voulez : est-ce que vous voulez rester dans le monde du agréable-désagréable, heureux-malheureux, jolie-femme-qui-vous-sourit et chagrin-d'amour-à-en-crever, ou est-ce que vous avez une ambition spirituelle ? Par contre, vous pouvez être un avec ce qui normalement vous emporte par l'émotion heureuse. « Bien, il n'y a aucun doute, cette femme est très belle ; il n'y a aucun doute, sa beauté fait lever en moi une attraction, mais je ne suis pas emporté. » Il faut vraiment le vouloir, parce qu'on se laisse emporter à cœur joie dès que l'événement paraît heureux ou intéressant ou excitant. C'est un petit peu plus difficile à entendre pour l'ego. Mais, si l'ego se réserve le droit de se laisser emporter dès que cela lui plaît, il est certain qu'il se laissera aussi emporter chaque fois que cela ne lui plaira pas. « À ces mots le corbeau ne se sent plus de joie », parce que le renard lui a dit qu'il avait la plus belle voix et le plus beau plumage de la forêt. Deux minutes plus tard, le corbeau est « honteux et confus ». Vous connaissez tous cette petite fable. Par contre, si vous êtes capable d'être un avec les événements fâcheux, vous pouvez sans danger être un avec les événements heureux, pas emporté par, un avec. Eckhart, le grand mystique allemand du XIVe siècle, a dit : « Il

est permis de saisir à deux mains les bénédictions de l'existence, à condition que tu te saches prêt, dans le cas contraire, à les quitter aussi joyeusement. » C'est une phrase très profonde. Si vous êtes « un avec », et non pas « identifié avec », vous êtes absolument dans l'instant et ce qui est là peut vous être immédiatement enlevé, c'est-à-dire que le favorable peut se transformer en défavorable. Vous serez un avec le défavorable comme vous étiez un avec le favorable et, par conséquent, l'état immuable ne sera pas affecté. Mais, entendez bien ce que je dis là parce que je sais comment le mental l'écoute ! Il n'entend qu'une seule chose : Arnaud a dit qu'à condition d'être « un avec », Eckhart était d'accord pour qu'on puisse séduire les jolies femmes. Vous avez tout ramené au niveau du mental et de l'ego et vous restez prisonnier de la prison, celle de l'identification à des états produits, causés, composés, dépendants.

Je pourrais m'arrêter maintenant et fermer le Bost. Je vous ai tout dit. Allez-y. Seulement l'expérience montre que, concrètement, nous n'avons pas l'audace, la détermination et la force qui nous permettent de mettre en œuvre ces vérités. C'est pourquoi des enseignements qui occupent des bibliothèques entières de monastères viennent à votre secours. Mais ce que j'ai dit aujourd'hui est l'axe de la vérité et l'axe du chemin.

Je vous souhaite à tous de découvrir, pendant deux secondes, cette plénitude. Vous la découvrirez si vous y pénétrez directement, pas si vous essayez des techniques lentes qui vous donneront cette paix en un quart d'heure, une demi-heure ou une heure de méditation. Rentrez tout droit au plus profond de vous-même, dans le silence total, l'immobilité totale, l'absence de formes. Et je vous souhaite la deuxième découverte : c'est que vous pouvez voir apparaître une forme qui normalement vous aurait tout volé et qui ne va pas tout vous enlever, et vous aurez gagné dix secondes de plus. Après, il ne s'agit plus que de mettre en pratique, de découvrir ce mécanisme du mental ou de l'ego qui est surajouté et inutile et, par la compréhension, d'éliminer ce mental et cet ego jusqu'à ce que la non-dépendance soit définitivement établie. Le « être emporté par » se transforme en « être un avec ». Le sans-forme et la forme coïncident à tout jamais.

Prenez le but, c'est-à-dire la plénitude, comme le point de départ. Prenez comme point de départ la nudité et non vos vestes, vos chandails, vos chemises et vos maillots. Le point de départ, c'est que je suis nu et, par-dessus, il y a les vêtements. Le point de départ c'est que vous êtes la Conscience et, par-dessus, il y a les formes de conscience. C'est un retournement et c'est ce retournement qui fait le vrai chemin.

TROIS

Manonasha
La destruction du mental

Les deux expressions traditionnelles, *manonasha* et *chitta shuddhi* ne sont pas propres à Swâmiji. Vous les trouverez dans la bouche de maîtres contemporains comme Mâ Anandamayi, et dans des textes ou des commentaires anciens. *Manonasha* est généralement traduit par « destruction du mental » et *chitta shuddhi* par « purification de *chitta* », la mémoire inconsciente. Si vous lisez les ouvrages sérieux concernant les diverses écoles hindoues, vedanta, samkhya et yoga, vous risquez d'être déroutés par une certaine confusion entre les termes. Dans les glossaires ou lexiques qui se trouvent à la fin de ces ouvrages, vous verrez *manas* traduit par pensée ou mental, *chitta* traduit aussi par pensée ou mental et vous vous demanderez quel est le sens exact de ces deux mots et surtout dans quel cas on doit employer l'un ou l'autre.

Les différents gourous ont parfois insisté sur un aspect de ces fonctions, sur un sens possible de ces mots plutôt que sur un autre et il ne faut pas voir là des oppositions irréductibles. En fait, il s'agit de deux façons d'envisager ce que nous appellerions communément le psychisme. C'est la même fonction mais décrite de deux points de vue différents. Quand nous pensons, quand nous reconnaissons ce que nous percevons, quand nous organisons les impressions et quand nous réagissons, c'est essentiellement *manas*, le mental, qui est en jeu. Quand la pensée est particulièrement influencée par le passé, que ce soit le passé dans cette existence ou que ce soit des impressions laissées par des existences antérieures, on emploie de préférence le mot *chitta*. Les hindous, trois ou quatre mille ans avant la psychologie des profondeurs, la psychanalyse et Sigmund Freud, ont reconnu, totalement reconnu, l'importance fondamentale des empreintes qui subsistent, oubliées mais dynamiques, dans les profondeurs de l'inconscient.

Le mot *chitta* désigne particulièrement la fonction de pensée dans la mesure où celle-ci n'est que le produit de l'inconscient. Et tous les textes, ceux du yoga comme ceux du vedanta, disent que *chitta* est essentiellement composé de ce qu'on appelle *samskaras* et *vasanas*. Il y a chez les indianistes une espèce de parti pris ou de pudeur d'éviter toute confusion possible avec la psychologie des profondeurs, comme si la psychologie moderne, depuis qu'elle a redécouvert l'inconscient avec Freud, était systématiquement suspecte. Par exemple, vous ne trouverez pas le mot « inconscient » dans la littérature hindouisante ordinaire. Vous ne rencontrerez que des expressions équivalentes, le mot subconscient, abondamment employé, ou le mot

subliminal. Étymologiquement *limen*, en latin, veut dire en dessous, c'est-à-dire ce qui est en dessous du seuil de la conscience et le même mot subliminal est employé aussi en anglais. Ce n'est qu'une façon de parler et vous lirez chez un auteur éminent, mondialement réputé, tel que Mircea Eliade, des expressions comme « résidus subconscients » pour les *samskaras* et « latences subliminales » pour les *vasanas*. Ce mot « latences » traduit l'anglais *latencies*, c'est-à-dire des tendances, des forces, qui sont latentes.

Quelles que soient les subtilités du vocabulaire, l'importance que Swâmiji attachait à ce qu'il appelait lui, tout simplement, *the unconscious*, l'inconscient, n'est pas particulière à une ligne seulement de la pensée védantique, l'adhyatma yoga dont Swâmiji se réclamait, mais à l'ensemble de la connaissance de l'homme et de la psychologie hindoues. Si vous aviez l'occasion de lire les combien célèbres yogasutras de Patanjali, un texte assez court fait de formules brèves mais qui sont l'Évangile du yoga en Inde, vous verriez que, pour quelques versets concernant les postures, la respiration ou même la concentration, de nombreux sutras sont purement psychologiques.

Dans l'enseignement du vedanta on emploie l'expression *manonasha* qui signifie l'extinction du mental. Mais il faut bien comprendre qu'entre *manas*, le mental, et *chitta*, l'inconscient, il y a un lien. Ce ne sont pas deux fonctions complètement indépendantes. Et il y a aussi un lien entre la destruction du mental, *manonasha*, et la purification de l'inconscient, *chitta shuddhi*. Voyez d'abord, non pas théoriquement mais par rapport à l'expérience que vous avez de vous-même et de la façon dont vous fonctionnez, ce qu'est ce « mental ». J'en ai donné plusieurs définitions dans le livre *À la Recherche du Soi*, mais je veux revenir sur ce thème en insistant sur la « destruction » possible de ce « mental ». Qu'est-ce que ce fameux ego dont on parle à longueur de pages dans les livres d'hindouisme et de bouddhisme, à longueur de journée dans les ashrams ? Qu'est-ce que pourrait être l'état-libre-de-l'ego ou l'état-sans-ego, ou encore qu'est-ce que ce mental qu'on présente comme le responsable de tous les maux et de toutes les souffrances et dont on peut être délivré ?

Ce fonctionnement particulier de la pensée et de l'émotion est appelé à disparaître complètement, pour que, de seconde en seconde, il n'y ait plus aucune barrière ou séparation entre nous et le reste du monde phénoménal. Mais, tant que ce travail n'aura pas été accompli, il est impossible d'accéder à l'expérience que proposent tous les enseignements, c'est-à-dire vivre l'éternité dans le ici et maintenant, dépasser le temps, dépasser la dualité, abolir le sens de la séparation, voir l'unité à l'intérieur de la multiplicité, sentir qu'il n'y a plus que UN, que tout le reste et moi nous ne sommes qu'un. Ces belles paroles, si elles ont un sens, ne deviendront vraies que si la forme grossière du mental est dépassée, celle qui fait que non seulement nous ne pouvons pas être en contact avec la réalité essentielle, l'atman ou la *shakti*, mais que nous ne sommes même pas en contact avec le monde phénoménal, changeant, évanescent, celui que nos cinq sens sont supposés nous faire

connaître.

*

Voici une première approche : le mental, c'est le fonctionnement du psychisme, par lequel nous vivons dans *notre* monde au lieu de vivre dans *le* monde. C'est une définition concrètement très efficace. Lors de mon premier séjour auprès de Swâmiji, je lui parlais de Mâ Anandamayi auprès de qui j'avais passé presque deux ans par périodes de plusieurs mois, de 1959 à 1965, et dont l'influence était ce que j'avais de plus important dans ma vie à cette époque. Tout d'un coup, Swâmiji m'interrompt et me dit : « *You have never seen Mâ Anandamayi*. » « Vous n'avez jamais vu Mâ Anandamayi. » Je suis assez mal à l'aise, comme lorsqu'il y a un malentendu avec quelqu'un dont on attend beaucoup, j'ai l'impression d'une incompréhension totale et je répète : « Si, si, Swâmiji, non seulement je l'ai vue, mais j'ai même eu un grand nombre d'entretiens privés avec elle. » Swâmiji m'interrompt : « *You have never seen Mâ Anandamayi*. » Devant ce dialogue de sourds, je me sens de plus en plus dérouté. Au bout d'un moment Swâmiji me dit : « *You have never seen Mâ Anandamayi, never, never, you have seen only your Mâ Anandamayi*. » « Vous n'avez jamais vu Mâ Anandamayi, jamais, jamais, vous avez vu seulement *votre* Mâ Anandamayi. »

Il faut bien réfléchir à une parole comme celle-là, ne pas se contenter de la trouver originale ou intéressante mais se l'appliquer à soi-même et en faire sa propre expérience et sa propre conviction. Le cœur de cette phrase, c'est cet adjectif possessif : *votre* Mâ Anandamayi. Et cela mérite d'être regardé de près. Que signifie ce *votre*, cet adjectif possessif ? On peut s'y tromper. Si je dis mon fils, on comprend bien que je peux considérer ce fils comme étant à moi, si je dis ma voiture on peut comprendre que je considère cette voiture comme étant à moi ; c'est simplement l'adjectif possessif tel que nous l'avons appris à l'école. Et si je dis : « Vous ne voyez pas la voiture, vous voyez votre voiture », vous pouvez passer à côté du sens profond de cette phrase. « Bien sûr je vois ma voiture, puisque c'est ma voiture. »

Ma voiture, *mon* fils signifie que vous voyez le fils de votre mental, la voiture de votre mental, c'est-à-dire que vous ne les voyez pas en eux-mêmes mais en référence au mental, à l'ego, et à tout cet inconscient dans lequel le mental et l'ego ont leurs racines. Vous les voyez par rapport à vous. C'est vrai toujours, qu'il s'agisse d'objets qui vous appartiennent légalement tels que la maison dont vous êtes propriétaire devant le notaire et la voiture dont vous détenez la carte grise, ou de tout ce avec quoi vous êtes en contact. Comprenez bien les gradations subtiles de cet égoïsme. Vous ne voyez pas d'une façon impersonnelle mais d'une façon subjective, en fonction de la

donnée essentielle de l'ego qui est de distinguer ce qu'il considère comme bon et comme mauvais. J'ai souvent parlé de cette dualité, mais il faut la voir en soi-même et comprendre que, avec des termes simples, nous sommes en train d'aborder là un enseignement qui est extraordinaire par rapport à l'expérience courante. En fait, on ne l'assimile qu'au fur et à mesure de sa propre transformation intérieure.

Vous êtes « égoïste » parce que vous êtes attaché à tout ce que vous possédez, c'est vrai, mais ce dont je parle va plus loin. Déjà, en ce qui concerne la relation des parents avec les enfants, c'est beaucoup de reconnaître : je suis *son* père, et pas seulement : c'est *mon* enfant. Pendant longtemps, jusqu'à ce qu'une radicale transformation se soit opérée en nous, nous ne voyons en effet que notre monde. Par conséquent nous ne voyons que notre Christiane, nous ne voyons que notre André, et ainsi de suite. Peut-être tel ou tel d'entre vous objectera-t-il : « Je suis bien d'accord pour dire mon fils, ma voiture, mais quant à dire mon château de Versailles, je n'ai jamais considéré que le château de Versailles était à moi. » C'est pour cela que j'insiste sur cet enseignement qui paraît si simple et qui en fait est si subtil. Chacun a vu « son » château de Versailles, à travers son inconscient, à travers ses *samskaras*, à travers son mental, à travers son ego. Vous devez vérifier combien c'est vrai et, si vous avez cette conviction expérimentale, vous voudrez échapper à cette limitation. Ce qu'un autre a expérimenté et vous transmet n'a pas de valeur. Le gourou n'est pas là pour vous faire part de son expérience, il est là pour vous aider à faire à votre tour la même expérience. Pourquoi chercheriez-vous à vous « libérer », si vous ne vous considérez pas comme prisonnier ? Pourquoi chercheriez-vous à vous « éveiller », si vous ne vous considérez pas comme endormi ? Pourquoi chercheriez-vous, au prix d'intenses efforts menés à longueur de journée, à vivre dans le monde si vous n'êtes pas convaincu, intimement, profondément, par votre propre certitude, que personne ne vit dans le même monde et que c'est l'explication de toutes les tragédies qui surviennent à la surface de la terre dans les relations entre les êtres humains ? C'est bien pourquoi le langage symbolique des miracles du Christ dit que les aveugles voient et les sourds entendent ou encore que certains ont des yeux pour ne pas voir et des oreilles pour ne pas entendre. Je redis ce soir la parole d'Héraclite : « Les hommes qui dorment encore vivent chacun dans un monde différent, ceux qui se sont éveillés vivent tous dans le même monde. » Il faut que vous alliez jusqu'au bout de tout ce qui est contenu dans cette petite phrase de Swâmiji : « Personne ne vit dans le monde, chacun vit dans *son* monde. » Comprenez l'utilisation de l'adjectif possessif lorsqu'il s'agit de réalités sur lesquelles vous n'avez aucune prétention à la possession. En fait, l'ego n'est jamais neutre, jamais détaché mais toujours impliqué. Il y a toujours un élément de possession, parce que c'est toujours – plus ou moins subtilement – par rapport à vous que vous expérimentez tout. Tout ce que vous approchez de nouveau, tout ce que vous découvrez, vous le découvrez à travers votre ego. Pour la pratique vous

pouvez considérer l'ego et le mental comme synonymes.

L'ego vous suit partout. Il est toujours là avec son espérance : Est-ce que je vais gagner quelque chose ? Un bonheur, une joie, une satisfaction qu'il convoite consciemment ou inconsciemment. Et, en même temps, il est toujours, consciemment ou inconsciemment, dans l'appréhension. Il se demande si ce qui l'attend c'est la réussite ou l'échec. Est-ce que j'aurai aujourd'hui de bonnes nouvelles ou de mauvaises nouvelles ? Il n'y a pas de liberté. Il n'y a pas de détente absolue. Il y a vulnérabilité à l'émotion. L'ego ne peut jamais être neutre, il est tout le temps impliqué. Il aime ou il n'aime pas. Et, dans les profondeurs de l'inconscient, il est touché d'une façon ressentie comme agréable ou comme désagréable. Si vous dites : « J'aime le château de Versailles » ou si vous dites : « Je n'aime pas le château de Versailles », dans les deux cas vous témoignez que vous n'avez pas vu le château de Versailles, que vous avez vu votre château de Versailles, sinon ni vous n'aimeriez, ni vous n'aimeriez pas. Vous diriez simplement : « Le château de Versailles est » – et c'est fini. Mais vous pouvez préciser ses dimensions, le nombre des fenêtres, les caractéristiques du style. *Pure statement of facts*, simplement l'énoncé de faits.

Si vous allez un peu plus loin dans cette direction, ce qui vous paraissait si simple va vous paraître moins simple et peut-être même inacceptable. « Comment ? Vous me refusez le droit d'aimer le château de Versailles, ou de ne pas aimer Versailles mais préférer Amboise ou Chantilly ? » Je ne vous refuse rien du tout. Je vous montre seulement qu'on vit dans son monde, dans l'ego et dans le mental et qu'il est possible d'échapper à ce monde, à l'ego et au mental. Mais cette libération est exceptionnelle, bien peu d'êtres humains y atteignent, et elle est radicalement différente de toute l'expérience ordinaire. On ne peut pas à la fois changer et rester le même, on ne peut pas à la fois devenir papillon et demeurer chenille, on ne peut pas à la fois conserver toutes les caractéristiques de l'ego et du mental et atteindre les états « supranormaux » ou « supramentaux », quel que soit le nom que vous vouliez leur donner.

Partout où vous allez, l'ego et le mental vous accompagnent et, partout où vous allez, l'ego et le mental perçoivent, reçoivent, voient, entendent de façon subjective. « Arnaud, vous n'avez jamais vu Mâ Anandamayi, vous n'avez jamais vu que votre Mâ Anandamayi. » Si vous me dites que vous prenez tous les jours l'apéritif aux Deux Magots ou à la Coupole, je vous dirai quand même : « Vous n'avez jamais vu les Deux Magots, vous n'avez jamais vu la Coupole. » Oui, vous n'avez jamais vu que votre Coupole, même si aucun d'entre vous n'a jamais considéré que le café de la Coupole à Paris lui appartient. Même si la possession n'est pas légale, elle est là. Elle est là grossièrement ou elle est là subtilement.

L'effacement de l'ego, c'est l'érosion de l'adjectif possessif et du pronom

possessif, mon, ma, mes, le mien, qui sont les fondements de l'existence. Si ces pronoms et adjectifs possessifs ont vraiment disparu, alors il y a ce que vous pouvez appeler la sagesse, l'éveil, la libération. Le sage est au-delà de l'adjectif possessif et du pronom possessif, parce qu'il ne peut y avoir possession – grossière ou subtile – que s'il y a séparation, que s'il y a dualité. Si la dualité entre le moi et le non-moi s'est enfin effacée, la Conscience demeure, mais libérée des désirs, libérée des craintes, libérée de tout sens même subtil de possession. C'est le complet détachement. Nous ne sommes plus attachés par rien, en aucune façon, ni par l'attraction ni par la répulsion. Derrière ou au cœur de ce qui peut être détruit, subsiste ce qui est indestructible. Ce qui est indestructible est là aussi en nous et, en vérité, essentiellement, aucune séparation ne peut exister. À la surface, il y a arrivée-départ, rencontre-séparation, création-destruction, mais seulement à la surface. Si l'ego et le mental ont enfin disparu, une autre Conscience voit, partout et tout le temps, cette réalité stable qui seule est totalement satisfaisante. Dans le relatif la satisfaction n'est jamais entière. Elle est incomplète et elle est provisoire. Mais il y a un chemin pour accéder à cet état supra-normal de non-dualité, et il commence quand vous découvrez votre incapacité à *voir* la réalité relative en elle-même. L'effort pour sortir de votre monde et voir *le* monde vous amènera à mesurer ce qui rend cette tâche difficile, et vous serez naturellement amenés à comprendre qu'une grande part de ce qui vous maintient dans votre monde est enfoui dans l'inconscient. La nécessité de *chitta shuddhi*, au sens de mise au jour de l'inconscient, devient certaine et il n'y a plus deux démarches, l'une qui va être considérée comme une psychothérapie et l'autre comme une spiritualité. Il y a un seul chemin, qui n'a même pas besoin d'être nommé, *qui est simplement la vie elle-même non déformée, non dénaturée par le mental*.

Swâmiji m'avait fait remarquer que l'expression « *to be free from the world* », « être libre du monde » n'avait aucun sens, et que l'expression juste était « *to be free from my world* », « être libre de mon monde ». Libre des choses, comment voulez-vous l'être ? Le plus grand sage qui sort sous la pluie sera mouillé. Comment voulez-vous être libre du monde ? Le monde est là. C'est la façon de le percevoir qui peut changer radicalement. Et, pour commencer à comprendre de quoi il s'agit, pour trouver un petit lien entre l'expérience ultime et la vôtre aujourd'hui, tenez-vous-en à cette formule : il y a le monde et il y a la façon dont vous le ressentez. C'est ce qui fait votre prison et cette interprétation inutile peut disparaître.

Comprenez bien que la seule définition que vous puissiez donner du bonheur – ce bonheur que tout le monde recherche – c'est la coïncidence parfaite du monde et de votre monde. Si vous voulez quelque chose et que ce quelque chose vous l'avez, pendant un instant le monde et votre monde coïncident et vous êtes heureux. Imaginons que vous souhaitiez être en vacances et vous êtes en vacances. Vous souhaitez être en vacances au bord

de la mer, vous êtes en vacances au bord de la mer ; vous souhaitez que la mer soit tiède et non polluée, elle est là devant vous tiède et non polluée. Vous souhaitez qu'il fasse chaud et beau, il fait chaud et beau. À cet instant, votre monde et le monde coïncident et vous sentez : « Je suis heureux. » Si vous souhaitez que la mer soit chaude et que la mer est glacée, voilà déjà vos vacances compromises. Si vous ouvrez votre fenêtre d'hôtel pour regarder le soleil prometteur et que vous voyez les arbres pliés par le vent, la pluie tomber en rafales, les nuages gris et, au loin, le sable trempé, votre monde et le monde ne coïncident plus. Dans votre monde il fait beau et chaud. Dans le monde il pleut et il fait froid. Vos vacances ne sont pas ce que vous attendiez et, au lieu de sentir « comme je suis heureux », vous êtes peiné, déçu. Le secret du bonheur est aussi simple que cela, et il n'y a pas besoin d'être un grand philosophe pour reconnaître la vérité de ce que je dis là. Mais il faut peut-être un grand philosophe pour comprendre tout ce qui est contenu dans cette vérité de La Palice. Chaque fois que, d'une façon ou d'une autre, votre monde et le monde ne coïncident plus de façon parfaite, quelque chose manque et le mental souhaite soit retourner à une situation passée où vous étiez heureux soit atteindre une situation future où vous serez heureux, autrement dit que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. Votre mental commence à fonctionner, en n'acceptant plus le ici et maintenant.

Est-il possible que la coïncidence de ces deux mondes soit permanente et définitive, auquel cas votre bonheur parfait serait permanent et définitif ? Regardez la réponse de l'expérience, elle est là, évidente, écrasante : « non ». Moralité : le bonheur parfait n'existe pas. Maintenant souvenez-vous de certaines paroles des maîtres qui affirment que ce bonheur parfait existe, qu'on l'appelle *ananda*, *moksha*, *nirvana*, Royaume des Cieux, la joie qui demeure, la paix qui dépasse toute compréhension. Tous les maîtres, célèbres ou moins célèbres, ont témoigné de la réalité de ce bonheur parfait et définitif. Or l'expérience vous montre que le monde ne coïncidera jamais avec votre monde. Comme disait Swâmiji, vous n'êtes pas le chef d'orchestre qui manie sa baguette, et le reste du monde ce ne sont pas les musiciens qui jouent la partition que vous avez composée. Pour moi qui avais assisté autrefois à de nombreux enregistrements de musique de films, cette comparaison était très éloquente. Il est évident que si le monde entier pouvait marcher à ma baguette, je réussirais à le faire toujours coïncider avec mon monde à moi. Mais ce n'est pas le cas. Pour quelques éléments qui répondent à nos souhaits, à nos désirs, à nos exigences, à nos volontés ou à nos ordres, l'immense majorité de ce qui compose l'univers et de ce qui nous entoure ne nous obéit pas. Il pleut quand nous voudrions qu'il fasse beau, la chaudière tombe en panne quand nous voudrions qu'elle fonctionne et, surtout, les autres êtres humains, ceux qui nous sont proches, ceux de qui nous attendons quelque chose et ceux à qui nous devons quelque chose parce qu'ils ont autorité sur nous, agissent librement, à leur guise et jamais comme nous voulons (ou bien rarement).

Regardez bien cette flagrante vérité ; nous portons au cœur la nostalgie d'une coïncidence parfaite de notre monde et du monde. Comme ce serait merveilleux ! Et cela n'aura jamais lieu. À moins que quelque chose de fantastique, d'incroyable, de stupéfiant ne soit possible, c'est de retourner la situation et que ce soit notre monde qui coïncide définitivement avec le monde. C'est contraire à toutes les habitudes invétérées du mental et de l'émotion, mais ce qui est folie aux yeux des hommes est sagesse aux yeux de Dieu et ce qui est sagesse aux yeux des hommes est folie aux yeux de Dieu. Le vrai défi est là. Vous ne pouvez être heureux que si votre monde et le monde coïncident exactement. Le monde ne coïncidera jamais avec votre monde. Est-il possible, moyennant une révolution intérieure complète, un retournement de tous vos fonctionnements, de faire que votre monde coïncide définitivement avec le monde ? Auquel cas c'est la garantie du bonheur parfait et définitif.

Bien sûr l'ego et le mental se révoltent et ne veulent pas écouter cette proposition. Le bonheur à ce prix, je n'en veux pas. Ce qui est stupide : si c'est vraiment le bonheur, il est bien évident que j'en veux. L'ego et le mental disent : « Quoi ? Vous voulez me demander d'être heureux si mes vacances sont gâchées par la pluie ? » et ainsi de suite. « Vous voulez me demander d'être heureux quand les pires choses m'arrivent ? » Cela nous apparaît comme un non-sens et nous ne voulons pas réfléchir, nous ne voulons pas voir. Nous restons prisonniers de la souffrance et, disons-le, de la stupidité, comme quelqu'un qui fixerait comme condition à son bonheur de pouvoir toucher la lune du doigt. Et vous continuez à essayer vainement, ô combien vainement, de faire coïncider le monde avec votre monde. Ne demeurez pas fermés à la sagesse, au secret de la libération qui vous montre comment par des techniques, des méthodes et un grand bouleversement intérieur, il est possible de faire coïncider votre monde avec le monde et comment cela a été possible pour des êtres qu'on a appelés des libérés, des éveillés, des maîtres, des sages, ou des Bouddhas.

En termes simples, bien simples, je vous donne le secret de tous les enseignements spirituels. Donc le préalable c'est : « Est-ce que je continue à vouloir que le monde coïncide avec mon monde ? » Auquel cas, c'est dans cette perspective fausse que vous abordez tous les enseignements spirituels : le yoga va me rendre plus efficace, le yoga va développer en moi certains pouvoirs sur les autres ou sur les éléments. Beaucoup pensent que la prière va être exaucée si « j'apprends à prier », et votre prière consistera à demander que le monde coïncide avec votre monde. D'innombrables personnes, depuis cinq ans, dix ans, trente ans sont engagées sur un chemin spirituel ou dans une tentative de synthèse de différents chemins spirituels avec cette arrière-pensée implicite : tout ce travail, ces conférences, ces méditations, ce yoga vont me permettre de faire mieux coïncider le monde avec mon monde. C'est une illusion complète qui dénature ces enseignements, et leur fait perdre leur

efficacité. Ces enseignements proposent ce qu'on a appelé éveil, ou mort et résurrection. Ils vous montrent comment reconnaître enfin que le monde suit sa marche et n'obéit pas à la baguette de votre ego. Inclinez-vous devant cette vérité et vous aurez l'intelligence de découvrir le secret : je retourne la situation, et, à partir de maintenant, je vais tout faire pour que ce soit mon monde qui coïncide avec le monde, parce que c'est la seule chance d'un bonheur définitif. Reste à savoir si c'est possible, mais vous devez au moins voir : c'est la seule chance de bonheur. Il ne peut y avoir que celle-là et nulle autre.

Est-ce que c'est possible ? Oui. À quel prix ? À quelles conditions ? Cette coïncidence parfaite non plus du monde avec notre monde mais de notre monde avec le monde, certains l'expriment en termes religieux. « Je suis toujours d'accord parce que je vois la volonté de Dieu partout, Dieu fait tout pour mon bien, c'est par amour que Dieu me laisse souffrir. Je vois partout la grâce de Dieu à l'œuvre. C'est pour me purifier et me rapprocher de Lui que Dieu me soumet à des épreuves. » Exprimé en langage religieux, fondé sur un intense sentiment religieux ou dévotionnel *(bhakti)*, le vrai christianisme conduit à cette coïncidence et par conséquent au bonheur.

L'expérience de l'humanité nous montre qu'un certain nombre d'êtres humains ont été rayonnants de bonheur dans des conditions qui apparaissent hostiles ou adverses, simplement parce qu'aucun conflit n'existait en eux. Leur monde et le monde coïncidaient et ils étaient aussi heureux dans l'abandon, la trahison, la souffrance et la maladie, que vous, vous l'êtes au bord d'une belle mer bleue et tiède sur une plage de sable propre, sous un soleil chaud, en vacances, quand tout se passe exactement comme vous voulez que tout se passe. La différence entre celui qui vit dans le sommeil et celui qui est éveillé, celui qui vit dans l'ignorance et celui qui vit dans la connaissance, celui qui vit dans la prison et celui qui est libéré, est là. Et le véritable disciple d'un chemin, que ce soit le yoga, le vedanta, le christianisme, le bouddhisme ou que ce soit l'enseignement d'Héraclite, de Socrate ou de Marc-Aurèle, c'est celui qui a définitivement compris, avec son intelligence et avec son cœur, les vérités si simples que je viens d'exprimer. Il s'est attaché à cette tâche qui paraît peut-être surhumaine : je vais retourner la situation, je vais transformer mes mécanismes intérieurs, je vais dissiper, désagréger tout ce qui en moi refuse que ce qui est soit et exige ce qui n'est pas – jusqu'à ce que j'aie atteint le but. Bien sûr, vous aurez à lutter avec des mécanismes très complexes que les sciences humaines modernes redécouvrent, et que le yoga et le vedanta ont minutieusement étudiés autrefois. Vous aurez à voir d'abord que tout en vous se cabre et résiste à ce mouvement d'adhésion. Les peurs, les désirs, les demandes *(vasanas)* sont là, en vous, à l'état latent.

C'est un travail que chacun doit faire pour soi. Personne ne peut manger et digérer à votre place, personne ne peut respirer à votre place, personne ne peut épurer *chitta* pour vous et vous libérer de l'emprise des *vasanas* et des

samskaras. On peut vous aider, on peut vous guider, on peut vous stimuler, mais le travail c'est vous qui devez le faire personnellement.

C'est à vous de voir, pour vous, la réalité de ces impressions et de ces demandes que vous portez en vous et qui se lèvent, qui se dressent, qui crient, qui parfois hurlent pour faire triompher votre monde sur le monde ou pour refuser le monde, et qui vous conduisent dans une voie sans issue.

Tant que ces empreintes et ces désirs sont actifs dans les profondeurs, vous ne serez jamais en paix. De deux façons. La première c'est que, quand vous êtes en contact avec l'extérieur, vous ne pouvez jamais être en prise simple, directe, immédiate avec cet extérieur. Vous serez toujours amenés à « penser » à propos de cet extérieur, à le vouloir quelque peu différent. Le mental apparaît comme un écran entre l'extérieur et vous, comme si vous aviez sur les mains une paire de gants que vous n'enlevez jamais et qu'ensuite, avec ces mains gantées, vous essayiez de toucher du lisse, du rugueux, du granulé. Vous auriez toujours une seule impression, celle de vos gants. Votre mental vous emprisonne dans votre monde. Vous n'êtes même plus en contact avec la surface des phénomènes, comment voudriez-vous être en contact avec la profondeur ? De l'inconscient, monte et s'impose ce fonctionnement qui, une fois qu'il est devenu conscient, s'appelle *manas*, le mental.

D'autre part, si vous essayez de rentrer en vous-même, d'être silencieux, vide, immobile, pour découvrir la source même de la vie, la pure Conscience, vous serez assailli par les associations d'idées, les distractions, les envies de bouger et, même en vous acharnant pendant des années à méditer, vous ferez très peu de progrès. Si la source des agitations, des tensions mentales, émotionnelles et physiques a été tarie, la méditation devient un état naturel, aisé, spontané. Par conséquent, il ne faut pas s'étonner si le travail sur l'inconscient fait partie du célèbre yoga de Patanjali et il ne faut pas s'étonner non plus si le travail sur l'inconscient fait partie de l'adhyatma yoga de Swâmiji.

*

Une autre définition de *manas*, le mental, est celle-ci : le mental est ce qui vous empêche de vivre la plénitude du « ici et maintenant ».

L'Inde a étudié dans chaque détail tous les mécanismes des conditionnements et déterminismes de l'être humain, mais toujours dans la perspective de la libération. Une partie de la connaissance indienne concerne l'état suprême, qu'on l'appelle *kaivalya*, *moksha*, ou *mukti*. Mais toute une partie de la connaissance indienne concerne au contraire l'insertion dans le relatif et le monde perçu par nos sens. Le monde est immédiatement

conceptualisé : perception et conception, *nama* et *rupa*. *Rupa* est traduit généralement par forme et *nama* par nom. On pourrait dire aussi la sensation et l'idée. On nomme une chose et le fait de nommer, soit vocalement, soit simplement par la pensée (donc de « reconnaître ») ramène les expériences nouvelles à des expériences anciennes. Dire « c'est un fauteuil » fait que nous comparons ce fauteuil avec quelque chose d'autre que nous connaissons déjà et qu'on nous a appris à reconnaître comme fauteuil. Nous ne voyons plus, ici et maintenant, le fauteuil que nous avons sous les yeux dans sa nouveauté et comme un instant unique qui ne s'est jamais produit et ne se reproduira jamais plus. Il faut arriver à vivre dans la nouveauté de l'instant, libéré du passé et vierge du futur. Quand je reconnais : « C'est un homme, c'est une femme », j'ai déjà fait rentrer une expérience nouvelle, unique, absolument originale dans un cadre ancien. Tout ce qui est emmagasiné en moi, concernant l'homme ou la femme, est déjà en jeu à l'arrière-plan.

Pour comprendre ce mécanisme de la définition, une ascèse du langage est nécessaire. Dans chaque enseignement, la rigueur du langage est essentielle. On s'aperçoit très vite qu'on se satisfait d'un langage imprécis et flou, qu'on ment sans s'en rendre compte et qu'il faut avoir une vigilance immense quant à la façon dont on s'exprime, pour qu'elle corresponde vraiment à la vérité. Puis vous pouvez aller encore plus loin et voir comment le langage, fait de mots que vous connaissez déjà et de résonances affectives des mots ou des concepts, vous frustre de la possibilité de vivre de manière absolument pure le ici et maintenant. Vous savez bien que les enseignements yogiques ou spirituels ont d'une façon ou d'une autre toujours insisté sur le silence. Le zen se présente comme une « transmission de la vérité au-delà des mots ». Tous ceux qui connaissent un peu le bouddhisme savent que le moment suprême de la vie du Bouddha, c'est l'instant où il a élevé une fleur dans sa main et où seul son disciple Kashyapa comprit le message de ce geste silencieux. Mais les Écritures nous parlent en mots d'une réalisation qui passe au-delà des mots, et vous rencontrez des expressions bien difficiles à comprendre telles que « pensée non conceptuelle » ou « destruction de la pensée ». Vous ne voyez pas à quoi cela peut correspondre.

Certainement un jour vient où on ne « pense » plus. Swâmiji insistait beaucoup sur la distinction essentielle entre *to think*, penser, et *to see* voir. « Penser », c'est se couper de la pure vision, c'est rajouter quelque chose, comparer, référer, reconnaître par rapport à une expérience ancienne, c'est-à-dire : nommer intérieurement. Vous verrez que, peu à peu, vous pourrez accéder à une vision *immédiate*. Ensuite, pour les nécessités du dialogue avec les autres, vous utiliserez des mots. Si certains sages enseignent dans le silence ou simplement par un geste ou une action qui frappe, beaucoup d'autres aussi ont parlé. Il est même paradoxal de voir que tant de mots ont été dits sur le danger des mots et la nécessité d'aller au-delà des mots.

Quand nous parlons de *chitta shuddhi*, purification de l'inconscient ou

purification de la mémoire, disparition de cette mémoire sous-jacente qui nous interdit d'être dans l'instant ou dans l'éternel présent, on arrive à une absurdité si on imagine le sage comme privé de toute mémoire. La constatation que j'ai faite en approchant les sages les plus notoires et les plus reconnus, c'est, au contraire, leur mémoire exceptionnelle. Mâ Anandamayi, qui voit des dizaines (quand ce n'est pas des centaines) de gens par jour, se souvient parfois avec une précision stupéfiante de ce qui s'est passé quinze ans plus tôt à tel moment, dans tel de ses ashrams, avec telle personne. J'en ai eu la preuve plusieurs fois. Seulement il y a deux mémoires. Il y a une mémoire qui a été rendue entièrement consciente et qui ne nous attire plus vers le passé, qui a coupé les attaches avec le passé. Cette mémoire est à notre disposition quand nous en avons besoin, mais ne se rappelle jamais à nous quand nous n'en avons pas besoin – c'est peut-être la définition la plus simple qu'on puisse en donner. Et il y a une mémoire inconsciente qui doit être détruite et qui fait que les souvenirs du passé reviennent malgré nous. Vous repensez à quelque chose alors que vous ne souhaitez pas y repenser et que vous n'avez pas de raison valable d'y repenser. Les souvenirs se rappellent à vous, s'imposent à vous et vous tirent en arrière. Quand cette mémoire émotionnelle a été purifiée, le passé n'a plus de pouvoir sur nous. Il reste à sa place et ne se manifeste pas à notre insu ou malgré nous. Il faut donc être clair sur le sens que nous allons donner à ce mot mémoire si nous l'utilisons pour traduire *chitta*. Je parle de cette mémoire inconsciente, faite même des *samskaras* de vies antérieures, qui vous vole le miracle de l'instant, qui fait que vous êtes toujours à la fois dans le passé et dans le futur. Si on est libre du passé, on est libre aussi du futur. Si on est libre des craintes passées, on est libre de toutes craintes pour le futur.

Vous ne voulez plus avoir la moindre appréhension pour le futur, vous voulez vivre sans rêveries à propos du futur, ni rêves dorés ni anxiété ? Vous ne pouvez pas vous libérer du futur, vous pouvez seulement vous libérer du passé. Quand on est vraiment libre du passé, le futur n'existe plus. Il n'y a que l'instant, puis l'instant suivant, puis l'instant suivant.

Une confiance est là, le futur prendra soin de lui-même, et toute crainte a disparu. Comment est-il possible d'avoir vécu dans la crainte pendant tant d'années et un jour d'être libéré de la crainte ? Quand la conviction est là qu'il existe un état de conscience non dépendant, positif, totalement heureux, et dont on est certain qu'il subsistera quelles que puissent être les conditions et circonstances, où pourrait être la crainte ? Où pourrait être l'appréhension de l'avenir, l'avenir dont la pensée vient s'imposer à nous au lieu de nous laisser paisible dans le présent ? Quand il n'y a plus de crainte, l'avenir disparaît, il n'y a plus que l'instant. Autrefois il suffisait de certaines évocations pour nous mettre mal à l'aise : « Et si... » Mais un jour vient où toutes ces évocations ne peuvent plus nous émouvoir. L'essentiel ne peut pas être affecté. Socrate disait : « Les juges du tribunal peuvent me condamner à mort mais ils ne

peuvent pas me nuire. » C'est l'expérience de Socrate mais comment faire pour qu'elle devienne la vôtre ? Tout ce que je dis là pourrait parfaitement être exprimé dans le langage religieux du christianisme – confiance absolue dans la Providence, abandon de tous les soucis entre les mains de Dieu. L'expérience fondamentale est la même.

Une des *sadhanas* les plus efficaces pour la destruction du mental est l'effort inlassable de vigilance, pour vivre consciemment la réalité de l'instant présent. Je vous l'ai dit bien souvent, essayez à la fois de sentir quel est votre but, et quelle démarche vous est demandée, juste maintenant, juste ici, pour vous rapprocher de ce but. Les deux doivent être perçus simultanément. Si le but, ou plutôt votre but, n'est pas suffisamment clair, votre démarche ne peut être qu'incertaine parce que vous n'êtes pas orienté, au sens étymologique du mot, c'est-à-dire tourné vers l'Orient, tourné dans la direction où se lève le soleil, symbole de la vie et symbole de la lumière. Et, en même temps, une progression ne peut s'accomplir qu'à chaque seconde, là où vous êtes situé extérieurement – dans certaines conditions et dans certaines circonstances – et intérieurement dans certains désirs, certaines peurs, certaines tensions émotionnelles, physiques et mentales.

Bien qu'il y ait, si l'on reste superficiel, une contradiction dans ce que je vais dire, le but n'est jamais dans le futur mais toujours ici et maintenant. Chaque fois que vous avez eu un but et que vous avez fait certains efforts dans la direction de ce but, vous avez conçu ce but comme futur et ce que vous faisiez ici et maintenant était destiné à vous rapprocher de ce but. Reprenez la comparaison avec un voyage : j'ai un chemin à suivre, je pars d'un certain lieu et à partir de là, chaque pas, chaque vicissitude, chaque incident du voyage est accompli en fonction d'un point d'arrivée que je situe quelque part dans le futur. Il peut y avoir là un premier malentendu ou une première erreur, suffisante pour compromettre considérablement votre cheminement, c'est-à-dire croire que ce que vous attendez, ce que vous cherchez ou ce à quoi vous aspirez sera pour plus tard : « Quand j'aurai changé... quand j'aurai compris ce que je n'ai pas encore compris... quand j'aurai mis au jour certains aspects de mon inconscient, quand je serai libéré... » Et, au nom de ce futur, vous laissez échapper l'instant présent. La seule réalité qui existe, à chaque instant, c'est celle de l'instant et rien d'autre.

Imprégnez-vous de cette vérité. Le passé est passé, l'instant suivant n'est pas encore là ; la seule réalité qui existe, d'instant en instant, c'est cet instant et rien d'autre. Et le mental a comme caractéristique, pour ne pas dire comme définition, de vous voler toujours l'instant.

D'abord d'une façon grossière, facile à percevoir. Vous êtes au travail pendant l'année et vous pensez : « Quand je serai en vacances. » Vous êtes à Paris et vous pensez : « Quand je serai au bord de la mer. » Vous n'êtes plus ici et maintenant. Mais aussi d'une façon plus subtile : « Quand j'aurai

accompli le chemin... quand je serai libre de mes émotions... quand j'aurai réalisé l'atman... » Chacun emploiera l'expression qui lui convient le mieux mais l'attitude intérieure est la même : « plus tard ». Et vous vous trouvez dans la situation de l'âne qui marche parce qu'on a accroché à une canne à pêche, au bout du fil, une carotte qui pend à un mètre devant son nez, et qui essaie d'attraper la carotte ; plus il avance, plus la carotte recule – plus la carotte avance en même temps que lui, plutôt. Et il avance, il avance, il avance, poursuivant une carotte qui ne sera jamais à sa portée. Swâmiji m'avait à cet égard raconté la petite histoire, qui doit être bien internationale parce que je la connaissais depuis mon enfance, d'un certain barbier qui avait mis une pancarte dans sa vitrine : « Demain, on rase gratis. » La pancarte ne bougeait plus et tous les jours les gens disaient : « On vient à cause de la pancarte. » – « Mais vous n'avez pas lu ce qu'il y a écrit ? Demain, on rase gratis. » – « Oui, mais je l'ai lu déjà hier ! » – « Cela n'a pas d'importance, vous venez pour quoi ? » – « Je viens à cause de la pancarte. » Une fois que les gens étaient venus, ils disaient : « Tant pis, je me fais raser, mais en payant. » Ce sera toujours pour demain, si vous laissez s'appliquer à la sadhana cette habitude du mental de toujours agir en fonction d'un futur – ou presque toujours. La plupart des existences se passent à préparer l'avenir : « Quand j'aurai terminé mes études », dit l'enfant. « Quand je serai grand... » Et peu à peu l'enfant, qui spontanément vit dans le présent, vit là où il se trouve et dans les circonstances actuelles, se laisse prendre par ce mécanisme : Quand... Si vous cherchez à passer des examens, il y a en effet : « Quand je serai reçu à l'examen. » Si vous cherchez à développer votre musculature, vous pratiquez les haltères maintenant pour avoir les muscles dans trois mois ou dans trois ans. Pour les poursuites ordinaires de l'existence, cette habitude qui consiste à tendre vers un futur est justifiée. Vous commencez à construire une maison en pensant : « Quand cette maison sera entièrement terminée, je pourrai l'habiter. » Mais le chemin est d'un autre ordre que les poursuites ordinaires de l'existence. Ne l'oubliez pas, parce que le mental va toujours, tout le temps, ramener le chemin à ce qu'il connaît déjà, et faire d'une entreprise extraordinaire une entreprise ordinaire, faire d'une entreprise métaphysique une entreprise qu'il limite à son expérience du monde changeant et du monde multiple. Et le mental va simplement ramener le chemin à cette expérience qui est devenue une habitude : « Quand. » « Quand je serai libéré. » Et dans ces conditions, il n'y a plus de chemin.

Le chemin consiste uniquement à tenter de vivre de façon parfaite l'instant présent, parce que c'est simplement dans la perfection de l'instant présent, que le but peut être atteint et, si vous vivez tant soit peu cet instant présent en conservant à l'arrière-plan une idée de futur, vous n'êtes plus sur le chemin. Pénétrez-vous, imprégnez-vous de cette vérité universelle mais si souvent méconnue, et encore plus méconnue dans la mentalité actuelle qui est, plus que toute autre, tournée vers le futur. D'une façon générale, les cultures anciennes étaient moins tournées vers le futur. Il s'agissait de maintenir une

Tradition reçue de nos ancêtres et que nous voulions transmettre à nos enfants : un ordre humain, un ordre social. Aujourd'hui, pour la mentalité collective et pour la mentalité individuelle, tout se passe dans le futur : « Quand nous aurons fait la Révolution, quand nous aurons encore progressé techniquement... »

Regardez bien, vous êtes depuis votre enfance imprégnés d'une mentalité qui projette le bonheur dans le futur et qui justifie cette attitude. Nous accusons les autres civilisations de n'avoir pas le sens de l'Histoire, nous disons que le sens de l'Histoire est le privilège de la mentalité occidentale et on se bat, chacun à sa façon, pour les lendemains meilleurs ou les lendemains qui chantent. Bien pour un révolutionnaire. Mais pas pour quelqu'un qui cherche à découvrir la Réalité éternelle. À cet égard, il n'y a pas de lendemain. « Demain on rase gratis » et la carotte de l'âne sera toujours pour la minute suivante.

Que cherchez-vous ? La même chose que tout le monde : à être le plus heureux possible. Cherchez-le avec plus d'exigence et plus de rigueur que les autres. Ne vous récriez pas devant ma définition en disant qu'elle est égoïste. Chacun cherche à être le plus heureux possible. Si vous êtes très malheureux, être un peu heureux vous paraît un but enviable mais si ce un peu heureux vous arrive, vous pensez que vous pourriez être encore plus heureux. Les conditions habituelles de l'existence ne peuvent pas vous donner ce bonheur. Les années ont passé, ce bonheur vous échappe toujours et, peu à peu, vous avez pris l'habitude de projeter ce bonheur dans l'avenir : « Quand je serai moins fatigué, quand je gagnerai plus d'argent, quand j'aurai rejoint l'homme ou la femme que j'aime, quand j'aurai eu l'augmentation qu'on m'a promise pour la fin de l'année... » Ce bonheur est toujours pour demain. Et puis ce bonheur dépend d'éléments sur lesquels vous n'avez que très peu de prise, c'est-à-dire sur des facteurs extérieurs à vous : la volonté des autres, le comportement des autres, des phénomènes naturels, et des phénomènes qui se produisent en vous et sur lesquels vous n'avez pas grand pouvoir non plus : fatigue, maladie, malaises intérieurs, anxiété, angoisse. Puisque, dans cette direction qui est celle qui se propose d'abord à vous il n'y a pas d'issue, est-ce qu'il peut en exister une autre ?

Le vrai bonheur est un état d'être qui ne peut pas dépendre de ce qui vous est donné ou de ce qui ne vous est pas donné. Au moins ce point-là est certain : je ne peux compter vraiment sur rien. Sur rien. Vous ne pouvez pas vraiment compter sur les autres et vous ne pouvez pas vraiment compter sur vos différents fonctionnements à vous : vous pouvez tomber malade, être épuisé de fatigue, etc. À chaque seconde cette poursuite du bonheur est contredite et elle est menacée.

Qui, *qui* est heureux ? *Qui* est malheureux ? *Qui* cherche à être heureux ? Étudiez très attentivement, très soigneusement le mécanisme du bonheur et de

la souffrance. Étudiez-le en vous-même et pour vous-même. Ne mentez pas, ne mentez pas de façon éhontée, et ne venez pas me dire : c'est une poursuite égoïste. Tous, sans exception, vous aspirez au bonheur et vivez pour le bonheur. De toute façon, seul un être qui a trouvé le bonheur a une chance de montrer aux autres comment y arriver eux aussi. C'est donc un accomplissement éminemment altruiste.

Les enseignements ésotériques affirment tous que ce bonheur n'est pas dans le futur, qu'il est primordial, préalable à tout et qu'en tant qu'êtres humains nous en sommes exilés. Vous pouvez l'entendre comme : « Dieu créa l'homme à Son image » ; ensuite, « l'homme ayant mangé le fruit de l'arbre de la Connaissance du bien et du mal se trouve exilé du paradis perdu », mais « le Royaume des Cieux est au-dedans de lui ». Vous pouvez l'entendre dans le langage hindou ou bouddhiste : vous êtes l'atman, vous êtes nature-de-Bouddha, vous êtes Conscience, béatitude, liberté – mais suggestionné, dupé, illusionné par l'attachement aux formes changeantes et multiples.

Puisqu'il s'agit d'un bonheur non dépendant qui, par conséquent, n'est pas produit, causé et ne peut donc pas être détruit par des causes adverses, ce bonheur ne peut pas être dans le futur. Abandonnez la mentalité ordinaire qui vous fait dire : « Ce bonheur spirituel sublime dont parlent les sages, il sera pour moi plus tard, il sera pour moi un jour. » Car, à partir de là, l'instant présent perd son intérêt ; le vrai intérêt est dans le futur ; l'instant présent ne peut pas être vraiment intéressant puisque ce n'est pas l'instant de ce bonheur ; cet instant n'existe pas en fonction de lui-même mais en fonction d'un futur.

Que savez-vous de ce futur ? Rien. Vous n'avez aucune preuve d'aucune sorte que ce futur existera pour vous, individuellement ou pour vous et ceux qui vous entourent, collectivement. Quel accident peut vous arriver, quelle tragédie, quelle maladie, quel cataclysme ? Que savez-vous ? Votre chemin spirituel est contaminé par cette gangrène, la pire de toutes, qui consiste à ne pas apprécier l'instant présent – ou très rarement – alors qu'il n'y a rien d'autre que cet instant présent et que le chemin n'est fait que de l'instant présent : c'est maintenant que cela se passe, ici et maintenant. Et, à chaque instant, c'est peut-être maintenant que la réalisation va s'accomplir, que la découverte suprême va être faite. C'est en le tentant à chaque instant de tout votre cœur, libre de cette obsession du futur, qu'en effet, aujourd'hui ou demain, vous découvrirez ce qui est à découvrir. Mais c'est seulement comme cela. Vous pouvez le voir, chacun pour soi : je ne suis pas dans l'instant présent. Voyez-le : « Quand je serai en Inde... quand j'aurai fini de dénouer mes émotions réprimées... quand j'aurai accompli la destruction du mental, la purification de chitta, l'érosion des vasanas, je serai libre. » D'un certain point de vue seulement. Et voyez bien ce paradoxe : si vous vous laissez emporter par l'expérience ordinaire, qui voit tout en fonction du futur, le chemin

s'arrête, parce que vous ne donnez plus à l'instant présent son importance divine, sacrée, qui que vous soyez, où que vous soyez, quel que soit votre niveau d'être, votre niveau d'évolution. Il n'y a aucune, condition limitative à ce que je dis là.

Le chercheur spirituel véritable, c'est celui qui a compris non seulement avec sa tête mais avec son cœur, comme une évidence que plus rien ne peut remettre en cause le caractère sublime de l'instant présent. Vous savez bien que si vous aviez atteint le bout du chemin, ce serait vrai : quelles que soient les conditions et les circonstances, Ramana Maharshi, Mâ Anandamayi, ou Kangyur Rinpoché sont établis au-delà du temps, dans la plénitude. Si, en approchant un de ces sages célèbres – et bien justement célèbres – vous aviez tout d'un coup la moindre impression que, juste maintenant, parce que les conditions sont particulièrement défavorables, ce sage n'est plus dans la plénitude, vous feriez vos bagages : il est tout simplement comme les autres ! Ce qui nous frappe, si nous approchons un véritable maître, c'est que, pour lui, la question est résolue définitivement et nous le sentons ; nous sentons bien auprès de lui qu'il vit dans l'instant, que pour lui il n'y a pas de futur. Quoi qu'il puisse arriver, sa réalisation intérieure ne pourra pas changer. Alors, pourquoi est-ce que cette vérité ne s'appliquerait plus à vous, candidat à cette libération ou candidat à cette sagesse ?

Il n'est pas question d'imiter un sage de l'extérieur. C'est impossible et cela ne vous mènerait nulle part mais cela ne veut pas dire que vous deviez tourner le dos à la sagesse. Or, si vous avez compris et senti que la définition du sage c'est d'être dans la plénitude pour toujours, à jamais, quelles que soient les conditions et les circonstances, vous devez bien penser que, si vous continuez, vous, à refuser que cette plénitude puisse être là dans l'instant, vous tournez le dos à la sagesse. Au moins, ne la refusez pas. À chaque seconde, soyez non seulement ouvert à la possibilité de cette plénitude mais entièrement tourné vers cette plénitude. Cette plénitude est pour vous, ici, maintenant, quelles que soient les conditions, si adverses qu'elles puissent vous paraître. C'est maintenant, ce n'est pas tout à l'heure. C'est maintenant que cette réalité est là et c'est à travers ce maintenant qu'elle s'exprime, et c'est seulement maintenant que vous avez une chance de la réaliser. Mais si vous dites : « Ce sera pour plus tard », ce sera toujours pour plus tard.

Du point de vue du relatif, il se trouvera que malgré votre conviction intérieure et la justesse de votre attitude, en effet, ce n'est pas maintenant que vous aurez réalisé cette réalité dans sa plénitude. Bien. Un second « maintenant » vous est donné, et un instant après, un troisième « maintenant » vous est encore donné pour tenter, de nouveau, de vivre de façon juste. C'est la succession de ces « maintenant » vécus de façon juste qui constitue le chemin. Si vous n'entendez pas ce que je dis là, il n'y a plus de chemin ; il y a une préparation à être un jour sur le chemin.

C'est ici et maintenant que tout se passe. Pas quand vous aurez progressé, non. Maintenant, tout de suite, il n'y a rien d'autre que le ici et maintenant. Souvenez-vous de la comparaison, que je reprends souvent parce que pour moi elle est très éloquente. J'ai fait plusieurs fois Paris-Inde en voiture à une époque où cela se pratiquait fort peu, et où les routes goudronnées n'existaient pas. Cet immense voyage de dix mille kilomètres s'effectue quelques centimètres par quelques centimètres, ceux par lesquels le pneu adhère à la route. C'est tout. Swâmiji employait la comparaison ancienne du voyage à pied. Un chemin de trois cents kilomètres à pied se fait uniquement à l'endroit précis où le pied prend appui sur le sol comme pour repousser ce sol en arrière. J'ai transposé cette comparaison sur mes voyages en voiture, où la même automobile garée dans une rue de Paris était un jour garée à Bénarès, au Bhoutan, ou tout au nord de l'Afghanistan, entourée de musulmans avec leurs grands manteaux et leurs turbans. Tout le trajet s'était fait par cette adhésion d'une petite surface de pneu avec la route. Voilà le chemin : Ici et maintenant. Et le passé rend cet « ici et maintenant » à peu près impossible.

S'il y a une réalité intérieure *non dépendante*, à laquelle les conditions et les circonstances ne peuvent rien ajouter et ne peuvent rien enlever, cette réalité est là, tout de suite. Pour le sage, elle est là en plénitude, en certitude ; pour vous, elle est là virtuellement, mais elle est là. Vivez imprégnés de cette vérité. Emportez-la partout avec vous et ne l'oubliez pas. Quelles que soient les conditions dans lesquelles vous vous trouvez, conditions extérieures concrètes et conditions mentales, souvenez-vous : « Dans les mêmes conditions, Mâ Anandamayi ou le Maharshi seraient illuminés. Pourquoi pas moi ? » Sinon, vous vous trompez. Subrepticement, à votre insu, votre démarche est contaminée par la mentalité habituelle *et vous mentez.* Votre attitude devient un mensonge par rapport à la vérité du chemin. Votre attitude, sans que vous vous en rendiez compte, proclame : « Dans les mêmes conditions que moi, Mâ Anandamayi ne serait pas dans la béatitude, Ramana Maharshi ne serait pas dans la béatitude, Kangyur Rinpoché ne serait pas dans la béatitude. » Et vous mentez. Dans les mêmes conditions dans lesquelles vous êtes, malade, trahi, abandonné, critiqué, séparé, blessé, infirme – dans les mêmes conditions, Mâ Anandamayi serait dans la béatitude, Ramana Maharshi serait dans la béatitude, Kangyur Rinpoché serait dans la béatitude. Et je dis béatitude pour dire en un mot tout ce qui pourrait être dit : liberté, conscience, éternité, infini – vous le savez.

Seulement, c'est un langage que le mental ne veut pas entendre. Ne mentez pas. Ne gâchez pas l'instant, ne le laissez pas échapper. Il y aura toujours quelque chose, toujours, toujours. Et vous vous laisserez entraîner à manquer l'instant. Vingt-quatre heures se dérouleront, chaque instant aura été manqué ; et puis une journée nouvelle commencera dont chaque instant sera manqué.

Tous les maîtres le disent, tous le répètent – mais on peut l'entendre pendant des années sans l'avoir jamais entendu, c'est-à-dire sans le vivre et

sans le mettre en pratique et cela signifie que tout le chemin est remis en cause ! Alors ayez le courage d'aller jusqu'au bout de vos opinions. Si par malheur vous avez chez vous un livre concernant Mâ Anandamayi, Ramana Maharshi, le bouddhisme ou le vedanta ou le christianisme, jetez-le. Si par malheur vous avez chez vous une photo d'un sage hindou ou bouddhiste, déchirez-la ! Ayez le courage de vos opinions. Mais, si vous tenez à garder ces livres, si vous tenez à garder ces photographies, si vous tenez quelque part à pouvoir vous considérer comme un candidat à la sagesse ou comme un aspirant-disciple, ne fermez pas vos oreilles à la vérité unanimement proclamée par ces maîtres – et qu'ils incarnent jour après jour.

Ici et maintenant, la réalité est là, éternelle, parfaite. Dans une seconde, les conditions phénoménales auront changé mais la réalité éternelle et parfaite sera toujours là ; et dans une seconde encore, les réalités relatives auront encore changé mais la Réalité éternelle sera toujours là, parfaite. Le chemin n'est fait que de la perfection du ici et maintenant. Et qu'est-ce qui interdit ce ici et maintenant ? C'est le mental. Enlevez le mental, le ici et maintenant est là ! Enlevez définitivement, totalement, le mental, la réalisation est là. Mais si le mental, au sens le plus immédiat et le plus grossier, a tout pouvoir, non seulement il n'y a pas réalisation mais il n'y a même pas chemin vers la réalisation. Il y a purement et simplement refus des conditions et des circonstances actuelles.

Si le mental, au sens complet du mot mental (et mental devient synonyme d'ego) avait complètement disparu, la réalisation serait là ; vous ne verriez plus le serpent, vous verriez la corde. Dans le temps vous verriez l'éternité, dans la multiplicité, vous verriez l'unité et dans la succession des causes et des effets, vous verriez la liberté. Mais il existe aussi un sens plus restreint du mot mental, celui auquel la psychologie a plus ou moins accès ; et si ce mental, au sens restreint du mot, est à l'œuvre, tout-puissant, il n'y a même plus de chemin, il n'y a même plus de disciple : il y a uniquement un rêve projeté sur le futur. Et pour que ce mental au sens limité du mot (une des quatre fonctions, « *citta* », « *ahamkar* », « *buddhi* » et « *manas* ») ne soit plus à l'œuvre pour vous interdire la réalité du chemin, il faut que vous ayez été imprégné de ce que je dis aujourd'hui : « Ici et maintenant » est la réalité, et rien d'autre. Ce ici et maintenant, quel qu'il soit, est toujours grandiose, toujours sublime, toujours sacré et, si vous étiez capable de le sentir, toujours parfait. Tout l'effort consiste à être de façon aussi parfaite que possible ici et maintenant, et non à prévoir une libération dans l'avenir et à vivre dans le futur.

Mais qu'est-ce qui empêche cet effort ? Qu'est-ce qui lutte en vous contre votre compréhension et votre décision de vivre de la seule façon juste ? Quel est l'adversaire qui essaie de vous maintenir dans l'illusion du temps, l'illusion du futur, l'illusion de demain ? Qui veut vous faire courir toute la vie comme un âne après une carotte qui pend devant lui ? C'est le mental et ce

sont les racines souterraines de ce mental, les *vasanas* et les *samskaras* dans la mémoire inconsciente appelée *chitta*. Vous allez donc entreprendre un certain travail appelé *chitta shuddhi* (purification de l'inconscient) ; *vasanakshaya* (érosion des désirs, des peurs et de tout ce qui vous pousse à vous insérer encore un peu plus dans le monde de la dualité) et *manonasha* (destruction du mental).

Quand vous avez compris que vous avez ce travail à accomplir, soyez vigilant. Sinon, immédiatement, la pensée ordinaire va reprendre le dessus et il deviendra certain pour vous que la réalisation se situe dans le futur : « Quand j'aurai achevé l'érosion des vasanas... la destruction du mental... la purification de l'inconscient... je serai libre. » Et, de nouveau, l'instant présent perd sa valeur ; et, de nouveau, vous vivez en fonction du futur ; et, de nouveau, vous tournez le dos à la vérité ; et, de nouveau vous cessez d'être sur le chemin. Et c'est au nom même du chemin que vous vous interdisez le chemin.

Il y a, si l'on s'en tient à la surface, une apparence de paradoxe dans ce que je dis aujourd'hui. Ce paradoxe a toujours été là, mais le chemin réconcilie les contraires, fait coïncider les opposés et résout les paradoxes. Pour accomplir l'érosion des *vasanas*, pour accomplir la destruction du mental, pour accomplir la purification de l'inconscient, il n'y a pas d'autre possibilité que de tendre sans cesse, plus et mieux, vers le respect de l'instant. En ne respectant pas l'instant vous ne respectez pas l'éternité ; en fuyant l'instant vous fuyez l'éternité. Reconnaissez le caractère sacré de l'instant et que le refus de l'instant est un blasphème et une profanation. Alors, vous êtes sur le chemin. Le critère est irrécusable et, avec un peu de vigilance, il est très clair. Tout de suite, ici et maintenant, et rien d'autre. Et ne discutez jamais les conditions et les circonstances. Ensuite, agissez, changez ce que vous pouvez changer, rectifiez ce que vous pouvez rectifier – personne ne vous en empêche ; mais toujours d'instant en instant.

Vous pouvez utiliser ces deux mots, célèbres entre tous, « ici et maintenant », comme critère pour distinguer le mental et la *buddhi*. Dès que je ne suis plus ici et maintenant, c'est le mental ; dès que je suis ici et maintenant, c'est la *buddhi* qui fonctionne. Je serais malhonnête si je vous disais : « Ceci est l'enseignement de Swâmiji. » C'est l'enseignement de tous les sages, de tous les gourous. C'est aussi l'enseignement de Swâmiji ! Et, pour ceux qui ont connu Swâmiji, c'est éminemment l'enseignement de Swâmiji.

Le mental fait que nous ne sommes pas *maintenant*, parce que le passé vient colorer le maintenant et projeter ses craintes et ses espérances sur le futur. Quand vous serez libre du passé, je peux vous promettre que vous serez libre aussi du futur. Le mental fait que nous ne sommes pas ici, parce que le mental introduit une comparaison avec autre chose que ce qui est là ; il *crée*

« *un second* », *un super-imposition*. La vigilance, seule, permet d'échapper au mental ; la vigilance, seule, permet de revenir, instant après instant, à la seconde qui est là pour la vivre dans la vérité. Que de milliers de secondes vous avez laissé échapper, sans même tenter de les vivre de façon juste ! Tout est possible au mental. Il n'y a jamais qu'une seule vérité mais des milliards de mensonges possibles.

Swâmiji citait bien souvent une parole des Upanishads qui dit : « Le chemin vers la réalité est pavé de vérités. » Les pavés qui constituent le chemin vers la Réalité ce sont les vérités, les vérités de chaque seconde ; de petite vérité en petite vérité, vous atteindrez la grande Réalité. Mais méfiez-vous de la phrase que je viens d'employer, de la phrase même des Upanishads qui dit : « Le chemin vers la Réalité est pavé de petites vérités. » De nouveau, vous partez dans le futur ! La grande Réalité n'est dans le futur que d'un certain point de vue seulement. Oui. Quand Swâmiji disait de lui : « *the young man* » il parlait de lui à la troisième personne – cela voulait dire Swâmiji avant d'être devenu Swâmiji. « *The young man was only emotion* », « le jeune homme n'était fait que d'émotion ». D'un certain point de vue, le temps existe ; d'un certain point de vue, on peut dire « avant que Swâmiji soit devenu Swâmiji et après que Swâmiji est devenu Swâmiji ». Mais c'est d'un certain point de vue seulement.

Tenez les deux en même temps. D'un point de vue, il y a un chemin et peut-être que vous pourrez dire, comme disait Ramdas : « Jusqu'à l'âge de trente-huit ans, la vie de Ramdas fut un échec ; à partir de trente-huit ans, la vie de Ramdas fut un succès. » Cette parole, je l'ai entendue de Ramdas lui-même : « *Until 38, Ramdas' life was a failure ; after 38, Ramdas' life was a success.* » Mais ce n'est que la moitié de ce qu'il faut entendre. L'autre moitié c'est : il n'y a pas de futur, il n'y a que l'instant. Et il n'y a pas d'autre sadhana réelle – parce que des sadhanas illusoires vous pouvez en fabriquer indéfiniment – que l'effort appelé vigilance, pour revenir inlassablement à l'instant, chaque fois que le mental vous en écarte en projetant un « second » : un passé, un futur et un ailleurs.

Même si le mental a complètement disparu, la *buddhi* peut continuer à prévoir, voir à l'avance. Mais cette prévision est la fonction du ici et maintenant ; par conséquent, c'est une prévision qui se fait sans intervention du mental, sans émotion, de façon neutre. C'est une prévision qui ne nous arrache pas à l'instant. En ce moment, ici et maintenant, je suis là et je prévois une action pour l'avenir. Un voyage aura lieu dans l'avenir mais donner les instructions à celui qui va aller retenir les places de chemin de fer à la gare s'accomplit dans l'instant. C'était très intéressant à observer auprès de Swâmiji et je me suis trouvé un certain nombre de fois associé aux prévisions de Swâmiji. Le disciple indien (qui n'était pas plus que moi arrivé au bout de son chemin), parce que nous discutions de l'avenir, se représentait déjà la bousculade dans la gare de chemin de fer, le voyage inconfortable, la fatigue

de l'arrivée, les incidents possibles... J'ai un souvenir très précis du divorce qu'il y avait entre le disciple indien et moi-même, tous deux projetés dans le futur, et Swâmiji qui parlait de ce voyage futur tout en étant parfaitement dans l'instant présent. Cet ici et maintenant comprenait le fait de donner certaines instructions et de demander certaines informations relatives à un voyage futur. Mais c'était l'évidence, cela émanait de Swâmiji, qu'il n'était pas dans le futur tout en parlant du futur. Il était tellement hors du temps que cela m'avait dérouté, presque mis mal à l'aise.

Ce dont je parle pourrait être la vérité de votre existence entière et, de seconde en seconde, vous seriez sur le chemin, où que vous soyez, quoi que vous fassiez, quoi qu'il arrive. Mais qu'au moins, quand vous pensez au chemin, quand vous vous considérez plus particulièrement sur le chemin, cette vérité soit vivante en vous. Lorsque vous accomplissez un travail sur le corps, ou des postures de yoga, ou toute autre technique, voyez comment le mental va intervenir : « Quand je réussirai cette posture... quand je serai devenu souple... » Il n'y a pas de futur. Il y en a *peut-être* un, c'est tout. Dans la réalité, il n'y a que l'instant. Il n'est pas question de savoir si vous serez souple la semaine prochaine, il est question de savoir, à la seconde même, comment vous êtes en train de vivre cette posture de yoga.

De la même façon, trop de « méditations » demeurent stériles pendant des années parce qu'elles sont vécues sans avoir échappé à cet arrière-plan d'attente du futur : « Dans un quart d'heure, cette méditation m'aura conduit au calme. » Ou : « Si je médite aujourd'hui, demain, dans un an, mes méditations m'auront conduit au calme. » C'est faux. La méditation juste est une tentative qui respecte le caractère sacré de l'instant.

Essayez seulement d'échapper au mental qui voudrait que l'instant soit autre que ce qu'il est, c'est tout. « Je vais me calmer... » Ah, c'est déjà fini ! Vous êtes dans le futur. Je vais être parfait dans l'instant ; c'est tout. La méditation, dans la perspective où nous pouvons l'envisager en fonction de la durée, va vous rapprocher de cette perfection de l'instant jusqu'à ce que la totalité de vous-même y participe, à force de laisser s'apaiser, simplement, tout ce qui vous écarte et tout ce qui vous éloigne du ici et maintenant. La réunification va s'établir ; réunification de toutes vos fonctions : pensée, émotions ou sentiments, vie physique et motrice, énergie sexuelle, tout est réuni, dans l'instant. Quand la perfection de l'instant est accomplie, le temps est toujours dépassé et ce qu'on a appelé atemporalité ou éternité se révèle. Dans cette union, cette réunification se trouve toujours la béatitude. Parce qu'au moins provisoirement, le mental et l'ego ont cessé de fonctionner, de souhaiter autre chose que ce qui est, de souhaiter une vie plus belle, plus heureuse. Toute la vie va devenir méditation ; d'abord parce que méditation, étymologiquement signifie simplement s'exercer, et que toute la vie doit devenir un exercice ; je m'exerce à revenir au ici et maintenant dont le mental est sans arrêt en train de m'écarter.

Pourquoi méditer, pourquoi rester immobile et centré en soi-même comme font les swamis, les yogis, les moines ? Pour atteindre « le Royaume des Cieux qui est au-dedans de nous ». Qu'est-ce que ce Royaume des Cieux ? La paix qui dépasse toute compréhension, la joie qui demeure, la Conscience inaltérée et inaltérable, l'infini, l'illimité. Toute la vie peut devenir méditation à une seule condition, nécessaire et suffisante, c'est que vous soyez imprégné de la conviction intellectuelle et du sentiment profond de cette sublimité du ici et maintenant. Et ce que je dis là, en ce moment, ou vous l'entendez ou vous ne l'entendez pas. Si le mental est trop fort, il vous interdit de l'entendre, si l'émotion est trop forte, elle vous interdit de l'entendre. Et, au moment même où je parle, vous êtes en train de créer un second : vous êtes fatigué, vous avez du mal à m'écouter et vous pensez : « Si je n'étais pas fatigué, j'aurais moins de mal à écouter. » « Je suis fatigué, j'ai du mal à entendre, j'ai envie de bouger... » Ici et maintenant, oui, soyez unifié.

Peut-être pouvez-vous admettre qu'aujourd'hui vous ne le mettrez pas toujours en pratique et que, dans bien des circonstances de votre existence, vous recommencerez à créer « un second », peut-être, à la rigueur, admettez-le encore, bien que ce serait évidemment beaucoup plus efficace de ne faire aucune exception à ce dont je parle. Mais, au moins quand vous prétendez être sur le chemin, quand vous faites chez vous une tentative de silence, quand vous parlez du chemin à quelqu'un, cherchez la perfection du ici et maintenant. Ce qui fait échouer vos tentatives, c'est que vous les vivez en admettant que le mental soit là à l'arrière-plan pour vous proposer un futur, ne serait-ce que le résultat. Et il n'y a plus de résultat. C'est pourquoi il est dit cette phrase peu compréhensible : « Tant que vous cherchez le résultat, le chemin s'arrête. » Bien sûr, parce que ce résultat est dans l'instant suivant mais pas dans l'instant même. Si l'image si simple de l'âne courant après sa carotte peut vous aider comme elle m'a aidé, n'hésitez pas à l'utiliser. Un jour cette image est revenue à mon esprit et j'ai senti combien elle était vraie, que je courais après la seconde suivante ou après la minute suivante ou après l'année suivante et que, seconde après seconde, je laissais échapper l'instant.

« Ici et maintenant », c'est la parole des maîtres zen, c'est le *hic et nunc* du latin, c'est le non-mental. Et « ici et maintenant », personne ne peut y être pour vous mais vous, vous pouvez y être. Abandonnez le passé, abandonnez le futur, n'écoutez aucun des arguments que le mental va vous donner pour compromettre votre effort ; l'instant est là, il vous est donné, le mental peut le recouvrir mais ne peut pas vous le voler et c'est cet instant qui est votre chance, qui est la totalité de votre chance et qui est votre seule chance.

*

Une autre approche du « mental » est de voir que ce fonctionnement vous interdit de comprendre. Seule la *buddhi* peut comprendre. Et souvenez-vous qu'étymologiquement « comprendre » signifie « inclure ». Mais, si le mental ne comprend pas, il ne se prive pas de juger, c'est-à-dire de décider ce qui est juste et ce qui n'est pas juste. Ce jugement est absolument subjectif. Il consiste à vouloir que les choses soient autres que ce qu'elles sont, il fonctionne par comparaison et cette comparaison projette sur la réalité une irréalité purement mensongère et illusoire. À partir de là, vous décidez, vous jugez, vous condamnez.

Par contre, il existe une autre justice sur laquelle tous les hommes qui ont échappé à leur mental sont d'accord ; les hommes qui vivent non plus dans leur monde mais dans le monde reconnaissent une justice qui ne dépend pas de leur inconscient mais qui est « la justice du Royaume des Cieux ». Souvenez-vous de la parole du Christ : « Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et Sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. » Vous pouvez entendre « justice » aussi comme « justesse » : ce qui est juste. Le mental confond sans arrêt ce que recouvrent ces deux mots « justesse » ou « justice ». Vous allez dire d'une façon tout à fait irréfléchie : « Ce n'est pas juste que ma maison ait pris feu. » Pourquoi ? Au nom de quoi pouvons-nous dire : « Ce n'est pas juste que ma maison ait pris feu » ? Et encore, là, vous vous inclinez plus ou moins devant les événements naturels ; mais quand il s'agit du comportement d'autres êtres humains, à longueur de journée les hommes pensent : « Ce qu'il a fait » ou « Ce qu'elle a fait n'est pas juste. »

En vérité, tout ce qui arrive – que ce soit un événement naturel ou le comportement d'un être humain – est le résultat inévitable d'une série complexe et remontant à la nuit des temps de chaînes de causes et d'effets. De la même façon qu'après un calcul compliqué comportant d'innombrables opérations en tout genre nous arriverions à un certain résultat dont nous pourrions dire : c'est juste ou c'est faux, nous sommes obligés de dire de chaque événement : à l'instant même où il se produit, il est juste. Il est juste parce qu'il est le résultat, qui ne pouvait pas être autre, de ces chaînes de causes et d'effets. Et, d'une action que nous jugerions facilement coupable ou criminelle, Swâmiji disait : « *Act is always right even if action is wrong* », « L'acte est toujours juste même si l'action est fausse », comme je l'ai expliqué dans *À la recherche du Soi*. Je prends comme exemple un père emporté par son émotion, qui frappe brutalement son fils avec une barre en fer et en arrive à le blesser. L'ensemble des chaînes de causes et d'effets qui sont à l'œuvre pour aboutir à cette situation fait que cela ne pouvait pas être autrement. Sinon c'eût été autrement. C'est le premier point qui doit être vu en face, sans laisser « penser » le mental. À partir de là, quelle action pouvons-nous accomplir pour que l'avenir soit infléchi dans un sens ou dans un autre ? Il est possible de faire quelque chose pour l'avenir mais, en ce qui concerne le présent, le ici et maintenant, il n'y a jamais à discuter.

Par contre, si l'acte est toujours juste, Swâmiji dit : « L'action est fausse. » Et là, il semble que la rigueur de l'enseignement de Swâmiji puisse être mise en cause. Le père, lui, trouve juste de corriger très sévèrement son fils, qui a commis une faute, à ses yeux extrêmement grave, afin que s'imprime en lui que cette action ne doit plus être accomplie de nouveau. Puisque le père, lui, trouve cela juste, qu'est-ce qui nous permet d'établir cette loi : « Un père ne frappe pas son fils de façon brutale et jusqu'à le faire saigner » ? Qu'est-ce qui prouve qu'une fois encore, au moment où nous prétendons à une justice objective, nous ne tombons pas dans *notre* justice subjective ? C'est une grande question parce que, si on ne le voit pas avec la rigueur nécessaire, eh bien ce que disait Swâmiji continuera, vous continuerez à mélanger votre justice subjective et la justice objective et à justifier toutes vos préférences, toutes vos condamnations, toutes vos appréciations, aussi bien en ce qui concerne les événements extérieurs à vous qu'en ce qui concerne ce qui se passe au-dedans de vous-même. Vous continuerez à vivre dans le monde du mental. Vous n'aurez jamais accès à la réalité phénoménale telle qu'elle est et encore moins accès à la Réalité nouménale, à l'essence derrière les apparences, la profondeur derrière la surface.

Chaque être humain a une certaine conscience de lui et cette conscience de lui le soumet à la limitation. S'il y a limitation, il y a forcément séparation ; s'il y a limitation, il y a un endroit où je m'arrête et, au-delà de cet endroit, ce n'est plus moi : je n'inclus plus, je ne comprends plus. Regardez à quel point ceci, qui est simple, est en fait essentiel. Tout être humain se ressent comme soumis à la mesure, et cette limitation se manifeste par le fait que je m'arrête ici, parce que là, ce n'est plus moi. Cela, aucun être humain ne l'accepte vraiment. Et l'humanité cherche à dépasser la limitation de cette conscience de soi par des accomplissements qui relèvent tous de l'avoir. Par exemple, l'un voudra augmenter la quantité des terres qu'il possède et il y a des hommes qui toute leur vie ont cherché, à l'occasion des départs à la ville, des héritages, des deuils, à acquérir un champ, un champ de plus, pour augmenter le nombre d'hectares de leur propriété. D'autres ont voulu augmenter leur célébrité, leur notoriété. D'autres ont voulu accroître leur chiffre d'affaires. D'autres ont voulu un avoir plus subtil, avoir des idées originales, des émotions artistiques merveilleuses, avoir des sensations nouvelles, tout ce qui donne une impression d'expansion et de dilatation. Toute la nature cherche l'expansion. C'est une loi. L'être humain sent bien que tout ce qui est rétraction est souffrance, tout ce qui est expansion ou dilatation est joie ; du moins, de façon normale, courante.

J'ai pu être en contact avec beaucoup de gens comblés par l'existence dans différents domaines ; je ne les ai jamais vus en paix, satisfaits, contentés. Contenté, c'est la même origine que contenu, c'est-à-dire « *full* » en anglais – plein. S'il ne manque rien, il n'y a plus rien à chercher. J'ai tout. Quel est l'homme qui peut dire : « J'ai tout » ? Jamais, aucun, vous le savez bien – ni

homme, ni femme, ni chef d'État, ni P.D.G., ni vedette. Cette pulsion fondamentale de « toujours plus » est là en nous. Elle ne s'arrêterait que si, d'une façon ou d'une autre, le problème était résolu – et il ne peut être résolu qu'en étant dépassé. Plus de limites, infini. Le but de l'homme, c'est l'illimitation ; en anglais on dit aussi « *infinitude* » ; échapper complètement à la mesure – à toute mesure.

Y a-t-il une possibilité pour l'être humain d'atteindre ce but qu'il porte en lui-même ? Ce qu'on appelle en Inde la « Réalisation » des yogis, des sages, des ascètes, a prouvé que oui. C'est la réalisation d'une conscience qui échappe au sentiment de la limitation *parce que plus rien n'est ressenti comme montrant cette limitation*. Si quelqu'un se dresse en face de moi en me disant : « Ceci est ma maison, la tienne s'arrête ici et nous allons construire un mur entre nos deux propriétés », il me fait sentir ma limitation. Si quelqu'un me dit : « non » il me fait sentir ma limitation. C'est l'expérience normale et bien peu d'êtres humains songeraient à la discuter, tout en souhaitant sans cesse repousser plus loin ce qui leur fait sentir leurs limites. Mais cette perception de la limite peut être dépassée, en transcendant ce qu'on a appelé « l'ego » et « le mental ». Tant que demeure encore « c'est moi », il subsiste ce qui n'est pas moi. Au-delà, se trouve un état de conscience dans lequel le « moi » individualisé a totalement disparu. Et, dans la perspective de ce que je dis aujourd'hui, il ne peut plus y avoir perception de limitation.

Et c'est vers cela que chacun va, qu'il le sache ou non, qu'il le formule clairement ou non. Pendant longtemps, cette expansion est recherchée dans l'avoir. Mais cette expansion peut se faire aussi dans la direction de l'être, par la liberté vis-à-vis de toutes les contraintes de l'avoir. Cette marche en avant apparaît à la fois comme une expansion et comme la diminution et la disparition de ce qui faisait sentir nos limites. D'un certain point de vue, vous pouvez décrire tout ce mouvement comme une croissance ; le mot « croissance » a d'ailleurs été autant utilisé en spiritualité qu'en économie. Et on peut aussi exprimer ce mouvement comme, au contraire, la décroissance de notre assujettissement à l'avoir et de ce qui représente nos limites et notre perception de la dualité : « là, ça n'est plus moi ». Il y a une parole des Évangiles qui, comme toutes les paroles des Evangiles, peut être comprise à des niveaux bien différents, depuis le plus simple jusqu'au plus initiatique, dite par saint Jean-Baptiste : « Il faut qu'Il croisse et que je diminue. » Voyez que les deux mouvements sont indiqués dans la même parole. L'ego diminue, diminue en même temps que le non-ego, c'est-à-dire le Christ en nous, va croître.

Certains enseignements paraissent mettre l'accent sur la diminution. Vous pouvez, si vous les approchez inattentivement, avoir l'impression qu'il s'agit uniquement d'appauvrissement, et perdre complètement de vue ce but d'expansion, d'illimitation. Le chemin total apparaît comme un élargissement ; devenir de plus en plus vaste, *comprendre* de plus en plus,

dans tous les sens du mot comprendre. Et « comprendre », vous le savez bien mais ne l'oubliez jamais, cela signifie « inclure » Nous disons, de la façon la plus simple : « Est-ce que le service est compris dans l'addition ? » « Est-ce que le prix de pension comprend tous les repas ? »

Quand nous prétendons comprendre quoi que ce soit ou qui que ce soit, cela veut dire que notre conscience est capable de l'inclure ; cela devient nous, cela fait partie de nous, nous ne le sentons pas comme différent de nous ou un autre que nous. Et, en même temps, le mot « comprendre » garde son sens habituel : « Explique-moi, je n'ai toujours pas compris. » Si vous pouvez comprendre quoi que ce soit ou qui que ce soit, vous l'incluez en nous. C'est l'étymologie du mot « comprendre » en français, ou « *comprehension* » en anglais. Et puis, en anglais, il y a un autre mot dont l'étymologie est très importante aussi, et que nous traduisons également par « comprendre », c'est « *to understand* » : « se tenir sous », c'est-à-dire se mettre exactement à la place de l'autre – et non plus à notre place à nous, à notre place d'ego. Ces deux termes anglais correspondent à la parole : « Je demeure en vous et vous demeurez en Moi ». Cette parole n'est pas le privilège exclusif du Christ mais de tous ceux qui peuvent dire comme saint Paul : « Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi. » Tous ont le droit de dire : « Je demeure en vous *(to understand)* ; vous demeurez en moi *(to comprehend).* » Comprendre, inclure, devenir plus vaste. Si vous avez l'audace de voir, vous vous rendrez compte qu'il n'y a pas de limite à cette aspiration. Cette expansion ne pourrait être totalement satisfaite que si l'illumination était atteinte : il n'y a plus rien qui me fasse sentir ma limite, d'aucune façon. Comme nous voyons bien que, sur le plan strictement phénoménal, cela ne sera jamais possible, nous pouvons pousser plus loin notre investigation sur la conscience de soi, la conscience qui sent, qui éprouve, qui veut, qui refuse, et découvrir que nous nous sommes arrêtés en chemin, à la surface, et que nous pouvons accéder à une conscience dans laquelle tout ce qui est, a été, sera, se trouve inclus et d'où toute impression d'être limité par une mesure quelconque s'est effacée.

Voyez bien concrètement l'importance de ce mot « comprendre ». Incompréhension signifie ne pas être vaste, ne pas inclure. Croyez-vous vraiment qu'un lecteur de *L'Humanité* puisse comprendre, au vrai sens du mot, un lecteur du *Figaro* ? Croyez-vous vraiment qu'un lecteur du *Figaro* puisse comprendre, au vrai sens du mot, un lecteur de *L'Humanité* ? Ils ne seraient plus définis, déterminés, conditionnés, ni de gauche ni de droite, ni bourgeois ni ouvriers. Croyez-vous vraiment que les supporters de Mgr Lefebvre puissent comprendre, au sens de inclure, le prêtre qui de tout son cœur prêche en chaire pour l'union de la gauche ? Et croyez-vous que le curé marxiste puisse vraiment comprendre, au sens de « inclure en lui-même », le prêtre intégriste ?

L'incompréhension mène le monde. Cette non-compréhension fait la

souffrance et, s'il y a une issue, elle ne peut être que dans la diminution de l'incompréhension et la croissance de la compréhension. C'est cette compréhension : devenir de plus en plus vaste, « *all embracing* », incluant tout, qui peut mener chaque être humain vers son propre but.

Seul ce qui augmente la compréhension, au vrai sens du mot comprendre – c'est-à-dire : je perds peu à peu les limitations qui me définissent et j'inclus toujours plus en moi-même – peut mener à l'augmentation du bonheur. L'augmentation de l'incompréhension ne peut amener que l'augmentation de la souffrance ; et le monde s'est toujours engagé dans la direction de l'augmentation de l'incompréhension, avec les querelles, les haines, les conflits individuels ou collectifs. Toute la question se pose en termes de limitation de la compréhension ou d'accroissement de la compréhension. Qu'est-ce que je suis capable de comprendre, d'inclure ? L'éducation doit permettre à l'enfant puis à l'adolescent, de comprendre de plus en plus, par conséquent d'élargir de plus en plus les limites de son ego – ou d'affiner de plus en plus cet ego qui limite la Conscience infinie. Or nous voyons bien que c'est le résultat inverse qui se produit. L'ego de l'enfant se fixe de plus en plus, par conflit avec les parents, les maîtres d'école, les proviseurs, les surveillants, les gendarmes qui s'opposent à lui quand il commence à conduire sa motocyclette, et ainsi de suite. Et puis il y a tous ceux qui s'opposent à nous parce qu'ils ne pensent pas comme nous, ne s'habillent pas comme nous, ne raisonnent pas comme nous. Croyez-vous que l'enfant à qui on a appris à être « très bien élevé » peut vraiment comprendre et inclure en lui celui qui dit des « gros mots » à longueur de journée ? Nous ne donnons plus aux enfants une éducation qui soit un élargissement de la compréhension ; nous donnons aux enfants une éducation qui est une cristallisation de leur ego : « Voilà ce qui est juste, voilà ce qui est vrai, voilà ce qui est bien et les autres sont dans l'erreur » – et les autres, nous ne les comprenons plus.

Tout ce que vous jugez, vous ne le comprenez plus. On ne peut pas à la fois comprendre et juger. Plus vous comprenez, plus vous êtes heureux ; moins vous comprenez, plus vous êtes malheureux. Plus vous comprenez, moins vous êtes heurtés, brimés, frustrés, choqués, limités – et moins vous comprenez, plus vous êtes heurtés, plus vous sentez le monde, les autres, vous atteindre, vous toucher, vous faire mal.

Vous pouvez apprécier tout phénomène dont un homme est responsable à partir de ce critère. Qu'est-ce que cette croissance de la compréhension ? Qu'est-ce que cette diminution de l'ego ? Qu'est-ce que cet enseignement qui prétend qu'une conscience peut être de moins en moins limitée par le sens de la séparation ?

Vous devez tendre vers ce que j'ai bien souvent entendu appeler en Inde « *pure statement of fact* » : « pur énoncé d'un fait », sans aucun jugement. Il faut donc utiliser un vocabulaire absolument neutre, impersonnel, sans

émotion, sans qualification : « Un homme investi de l'autorité paternelle utilise un instrument rigide pour frapper d'une série de coups répétés un enfant, avec l'intention de lui faire sentir qu'un certain comportement ne doit pas se renouveler. » Est-ce que cette action est juste ? Est-ce que cette action va conduire cet enfant à grandir dans la compréhension, à devenir plus vaste ? Ou est-ce que cette action va, au contraire, limiter la compréhension de l'enfant, faire que l'enfant comprendra moins, inclura moins, sera plus enfermé en lui-même, et plus ou moins poussé à échapper à la souffrance que représentent cette limitation de l'ego et cette impression que le « non-moi » se dresse comme un ennemi.

Une vision débarrassée de ce qui est votre propre histoire, votre propre inconscient, vos préjugés, vos idiosyncrasies, vos déterminismes, vos conditionnements, vos limitations à vous, permet le point de vue impersonnel, neutre, sans émotion, qui donne la vision réelle. Si je « pense », si mon émotion me dit que ce père ne devrait pas agir ainsi, c'est déjà fini, je ne « comprends plus », ce père, je ne « l'inclus plus ». En moi, je me sens séparé de lui : c'est fini. Si j'ai exactement le même amour pour le père – que d'autres qui commenceront à exprimer leurs émotions et leurs jugements vont considérer comme brutal ou bestial – si j'ai le même amour pour le père et pour l'enfant, ma vision devient juste. La compréhension s'associe tôt ou tard – et plutôt tôt que tard – à l'amour, mais pas l'amour émotionnel qui aime ceci et n'aime pas cela, parce que je n'aime pas tout ce qui me fait sentir ma limite.

Comment voulez-vous dépasser la conscience de la limitation, qui est souffrance, tout en vous réservant le droit d'aimer et de ne pas aimer ? C'est une contradiction sans remède. Vous ne pouvez échapper à l'ego et au mental que si vous acceptez de renoncer joyeusement à ce privilège, que l'ego s'octroie, d'aimer et de ne pas aimer. Tant que vous refuserez d'aimer l'homme qui, dans sa colère incontrôlée, est en train de blesser un enfant, vous resterez dans votre limitation. Si vous incluez autant cet homme que cet enfant, si vous comprenez autant cet homme que cet enfant, votre vision devient juste.

Il y a dans le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, de Ouspensky, une phrase que je n'ai admise qu'auprès de Swâmiji et cette phrase dit : « On ne peut pas comprendre et ne pas être d'accord. » J'ai autrefois buté sur cette phrase : « Mais si, je peux bien comprendre, mais je ne suis pas d'accord. » C'est faux. Ne pas être d'accord, c'est juger, c'est penser que l'acte n'est pas juste ; « cela ne devrait pas. » Quoi, cela ne devrait pas ? « *Not what should be but what is* » : « pas ce qui devrait être mais ce qui est ». Si je peux comprendre, je ne peux pas ne pas être d'accord, je ne peux pas ne pas être absolument d'accord avec ce qui est, simplement parce que c'est. Cela ne peut pas être autrement. À partir de là, quelle action ? Si vous êtes encore motivé par vos limitations et votre mental, votre action sera une action subjective que chacun appréciera à sa guise. Si vous n'êtes plus prisonnier de votre propre

nécessité de croissance parce que vous avez atteint l'au-delà de la croissance de l'avoir, l'action devient une action impersonnelle, une réponse à la situation. Reprenons l'exemple d'un père qui blesse un enfant en le frappant. Votre intervention ne peut être juste que si elle est exempte de toute coloration personnelle et si vous avez le même amour pour le père et pour l'enfant. Il ne peut pas y avoir compréhension sans amour.

Les premiers progrès de la compréhension amènent déjà la sympathie ; et, quand la compréhension est poussée plus loin, la sympathie devient amour, l'amour réel – pas l'amour-émotion, si fluctuant mais l'amour qui ne comporte aucune haine, nulle part. Si votre action n'est favorable qu'à un des éléments de la situation, cela n'est pas une action objectivement juste, c'est une action dans laquelle vous avez pris parti. Et la vie, vous le voyez bien, n'est faite que de prendre parti.

Vous pouvez, si vous voulez, ne retenir qu'une vérité : l'expansion est joie, la contraction est souffrance. L'illimitation est joie, la limitation est souffrance. Comment allez-vous mettre en œuvre cette vérité pour arriver à des résultats efficaces, c'est-à-dire diminuer la souffrance et augmenter la joie ? Vous pouvez même partir d'un point de vue complètement égoïste : diminuer ma souffrance et augmenter ma joie. Si vous êtes égoïste mais intelligent, vous êtes inévitablement conduit au non-égoïsme. Vous allez réfléchir : moi, je veux diminuer ma souffrance, je veux augmenter ma joie et vous vous apercevrez, tôt ou tard, que vous ne pouvez diminuer votre souffrance qu'en diminuant votre égoïsme, augmenter votre joie qu'en augmentant votre non-égoïsme.

Enfin, il ne s'agit pas seulement de comprendre les autres mais de se comprendre soi-même. Pour l'instant votre petit conscient de surface ne peut pas inclure tant d'aspects de vous-mêmes qui vous déroutent ou vous font peur. Et, parce que vous avez peur de vous-mêmes, vous ne pouvez pas vous aimer vous-mêmes.

La compréhension et l'amour non-égoïste vous rendront de plus en plus vastes, donc de plus en plus heureux. Vous pouvez, de cette constatation, faire votre boussole ; elle vous conduira jusqu'au bout du chemin.

*

Mais la plus importante définition de manas, ce mental qui est appelé à disparaître *(manonasha)*, c'est certainement : Pour le mental, rien n'est jamais neutre.

L'enseignement de Swâmiji s'exprime en quelques paroles immensément riches de contenu qui, si vous les laissez grandir et œuvrer en vous, peuvent

peu à peu transformer complètement votre être même. Au départ, quand j'ai commencé à entrevoir la façon d'enseigner de Swâmiji, j'ai été surpris. J'ignorais complètement le travail sur *chitta*, l'inconscient, que j'ai découvert trois ans après et je voyais que l'essentiel du chemin consistait en entretiens. J'étais arrivé, depuis quelques années, à la conclusion que les idées et les mots ne pouvaient pas transformer l'être, que seules des expériences dans lesquelles notre totalité est concernée, corps, émotion et pensées, pouvaient nous changer. Puis j'ai découvert, séjour après séjour, qu'à travers les paroles Swâmiji avait un immense pouvoir de transformation. Encore faut-il qu'on entende ces paroles avec tout soi-même, qu'on en fasse le tour, qu'on les digère, qu'on les assimile, qu'elles deviennent notre propre substance. L'une des plus déroutantes de ces paroles était, je vous la dis d'abord en anglais « *Everything is neutral, you qualify good and bad* », « Toute chose est neutre, c'est vous qui qualifiez de bon et de mauvais ». C'est avec des affirmations comme celle-ci que les sages se font crucifier, lapider ou condamner à boire la ciguë. N'écoutez pas ces mots comme vous entendriez une conférence sur les phares et balises ou sur la pêche sous-marine mais comme un défi qui vous est jeté en pleine figure et qui vous concerne chacun. « Tout est neutre et c'est vous qui qualifiez de bon et de mauvais. » Si vous entendez vraiment ces mots, je dis que c'est scandaleux. Quoi ! Si mon enfant, sous mes yeux, traverse la route en courant et qu'une voiture l'écrase, c'est neutre, et c'est moi qui qualifie de bon et de mauvais ?

Une part du chemin auprès de Swâmiji, c'était d'entendre des paroles inécoutables et inadmissibles, puis de laisser monter comme un doute : « Et si c'était vrai ? » Toute notre compréhension est remise en question. Mais est-ce que la sagesse ne remettrait pas justement tout en cause de notre façon de voir ? De petits changements ici et là dans notre mentalité ne peuvent pas conduire à la libération. Pour dépasser la condition humaine habituelle, il faut accepter un bouleversement total, allant jusqu'à la racine de nous-mêmes. Si nous refusons ce qui est trop déroutant, nous nous cramponnons à nos positions acquises, celles de l'ego. Tout est neutre. Et c'est vous qui qualifiez de bon et de mauvais, de favorable ou de défavorable. En vérité c'est, exprimé directement et brutalement, l'enseignement métaphysique transmis, de génération en génération, dans l'hindouisme, dans le bouddhisme et même, sous une forme différente, dans le christianisme et l'Islam.

Pour se diriger vers la compréhension d'une telle affirmation, pour savoir comment elle peut vous concerner et si elle a une chance de vous concerner un jour, il faut aller pas à pas. Regardez combien d'événements quotidiens pourraient être considérés comme neutres et que vous qualifiez de bons et de mauvais. Si vous cherchez tout de suite à voir que la destruction de millions d'êtres humains dans les fours crématoires est neutre, vous boucherez vos oreilles à un enseignement pareil. C'est bien certain. Laissez pour plus tard, avec un grand point d'interrogation, des tragédies aussi cruelles et voyez,

rétroactivement, combien d'événements vous avez qualifiés de bons et de mauvais qui auraient pu être qualifiés de neutres, c'est-à-dire ne pas être qualifiés du tout, des événements moins douloureux, moins inadmissibles pour la compréhension dualiste. Il y a déjà là une première possibilité de faire sur le chemin un réel progrès.

Si vous adhérez aux doctrines métaphysiques, au vedanta hindou par exemple, il ne peut pas y avoir réalisation de la pure Conscience non identifiée à des fonctionnements, sans qu'il y ait découverte de cette neutralité. Il est possible de découvrir en soi le fondement même de notre être, la Conscience. Il est possible à un homme de découvrir que sa vraie réalité n'est pas : je suis grand, je suis triste, je suis fatigué, je suis heureux, je suis trahi, je suis comblé, je suis condamné à mort ; mais simplement je suis l'atman, je suis la nature-de-Bouddha, je suis Shiva. Si vous admettez cet enseignement, tel qu'il est décrit dans le vedanta, tel que le reprennent à leur compte des sages comme Ramana Maharshi et bien d'autres, vous êtes obligé de reconnaître que cet état de conscience transcendant est souverainement libre, aussi libre que l'écran de cinéma par rapport au film d'horreur ou de terreur qu'on projetterait sur lui. Par conséquent, du point de vue de cette réalisation, en effet, tout est neutre puisqu'il ne reste plus personne pour ressentir comme bon ou mauvais, favorable ou défavorable, ce qui simplement EST.

Autrefois, cette vérité a été présentée comme soumission totale et absolue à la volonté de Dieu. C'est le cœur du christianisme authentique et c'est aussi le cœur de l'Islam, puisque le mot Islam lui-même signifie soumission. Mais elle est exprimée aussi dans le taoïsme et dans le vedanta hindou sous une forme non religieuse. Si vous admettez que cette libération est possible, vous admettez par là même une conscience complètement différente, qui ne voit plus les événements multiples et changeants du monde phénoménal que comme des vagues à la surface d'un immense océan de plénitude. Des vagues se brisent sur le rocher et retombent en écume dans l'océan, deux vagues affluant et refluant se heurtent l'une contre l'autre. C'est un jeu, une expression par laquelle l'océan n'est ni diminué ni augmenté. La vision humaine habituelle est exactement contraire et rien jamais n'est neutre. Ce que nous aimons, nous le qualifions de bien ou de bon, ce que nous n'aimons pas, nous le qualifions de mal ou de mauvais. Revenez à votre propre expérience. Vous avez toujours fonctionné ainsi. Demandez-vous comment vous vous situez personnellement par rapport à cette donnée. Est-ce qu'il me serait possible, oui ou non, de dépasser cette façon de sentir, pour l'avenir et rétroactivement pour le passé ? Si, depuis toujours, vous n'avez perçu l'existence qu'en termes de bon et de mauvais et jamais comme neutre, vous en gardez inévitablement les marques, emmagasinées dans ce réceptacle appelé *chitta*.

Deux démarches sont possibles. L'une est la décision d'aborder l'existence d'une façon nouvelle en essayant de voir les événements comme étant neutres

et en reconnaissant le mécanisme qui vous les fait, par rapport à l'ego, qualifier de bons ou de mauvais. L'autre est de retourner, de tout votre être, de tout votre souvenir, tête, cœur et corps, à des événements anciens importants que vous avez éminemment ressentis comme bons avec la douleur qu'ils ne durent pas ou que vous avez éminemment ressentis comme mauvais, pour essayer de les découvrir comme neutres. Autrement dit de les neutraliser. Tant que votre mémoire inconsciente est faite des bons et des mauvais souvenirs, l'enseignement de la neutralité, qui seule peut conduire à la réalisation de l'atman ou du brahman, ne vous est pas accessible.

Commencez par prendre les exemples les plus simples. J'ouvre mes fenêtres le matin, le ciel est gris et il pleut. Si un événement est neutre, c'est bien celui-là et il est même possible qu'un jardinier obligé de transporter des seaux d'eau pour arroser son potager ait un immense sourire en constatant : « Enfin il pleut. » Vous, vous aviez décidé d'aller faire un pique-nique ce jour-là et cette pluie vous apparaît à vous, personnellement, comme un malheur. Voilà le même événement parfaitement neutre, qui est simplement « Il pleut » parce que l'eau de la mer s'évapore, se condense en nuages et les nuages se transforment en pluie, qualifié de bon ou de mauvais selon le désir de chacun. Est-ce que vraiment l'atmosphère qui entoure notre planète a fait la pluie aujourd'hui sur l'Auvergne, directement pour m'ennuyer ? Bien entendu non. Et pourtant vous qualifiez. Mais vous admettez bien, sans être indigné, qu'il doit être possible de considérer cet événement comme neutre. Nous ne sommes plus là dans la mort de l'enfant sous les yeux de sa mère ou dans la dispersion d'une famille juive par les nazis sous l'occupation. Pourquoi qualifiez-vous tout le temps ? Quel pouvoir avez-vous aujourd'hui de reconnaître que des chaînes de causes et d'effets sont à l'œuvre, multiples, complexes, qui se renforcent les unes les autres, s'opposent les unes aux autres et que l'ensemble de ces chaînes d'actions et de réactions fait qu'à chaque instant, un certain événement se produit ? Cet événement est l'expression de ces chaînes de causes et d'effets, il n'est dirigé précisément contre personne, il se produit simplement parce qu'il ne peut pas ne pas se produire. Il est neutre. Il EST.

Mais si vous essayez d'étendre cette vision à des situations plus douloureuses, une révolte se lève devant cet enseignement. Comment ? Arnaud voudrait maintenant que je considère comme neutre l'infidélité de mon mari ou de ma femme, la grossièreté de mon fils ou de ma fille, les intrigues de mon collègue ou de mon associé ? Eh oui. Si vous éludez toujours cet aspect de l'enseignement, le vrai chemin ne commencera jamais. L'honnêteté m'oblige à vous dire que l'enseignement est là mais qu'une bonne part de vous refuse d'entendre ce langage, désire rester prisonnier de cette perception dualiste : favorable/défavorable et veut que l'enseignement vienne, d'une façon ou d'une autre, augmenter pour vous le favorable et diminuer le défavorable. Pourquoi s'arrêter en chemin ? Pourquoi dès le

départ se limiter ? Vous êtes peut-être loin du but mais ne vous bouchez pas les oreilles quand on vous parle de ce but. Peu à peu, gagnez du terrain.

Voyez d'abord pleinement à quel point aujourd'hui la non-qualification vous est difficile, presque impossible. Vous êtes fait d'enthousiasme et d'indignation, de jugements de valeur, d'opinions. Souvenez-vous du bouddhisme zen : « La voie consiste en ceci, cessez de chérir des opinions » et Marc-Aurèle a dit : « Ce qui fait souffrir, ce ne sont pas les choses, c'est l'opinion que nous avons des choses. » Si Marc-Aurèle rejoint le bouddhisme zen, il doit bien y avoir un fond de vrai. Et vous trouveriez les mêmes paroles dans le taoïsme. Mais une part de vous se réserve le droit de qualifier de bon et de mauvais et cet enseignement de la neutralité la révolte. Voyez donc comment vous vous situez par rapport à cet enseignement, quelle autorité il peut avoir, qui l'a soutenu, transmis, qui en a témoigné. Faites-vous votre propre certitude, mais donnez leur chance à des idées nouvelles, réellement nouvelles, de pénétrer en vous. Vous ne pouvez pas rester le même et changer. Vous ne pouvez pas changer si aucune de vos conceptions de base n'est mise en cause. Si vous admettez l'enseignement de la non-dualité, transcendant l'attraction et la répulsion, transcendant le bien et le mal, voyez comment fonctionne pour vous la qualification. Surprenez-vous en flagrant délit de qualification et revenez à cet effort : « Est-ce que je peux voir cet événement comme neutre ? » C'est cela aussi l'exercice qui pourra, peu à peu, désagréger le mental et l'identification à tout ce qui vous limite dans le monde des formes. Dites-vous, comme une immense espérance, que la vitesse de votre progression ira en s'accélérant. Un jour viendra où, en deux mois de votre vie, vous ferez plus de progrès que vous n'en aviez fait en deux ans quelques années auparavant. Si vous vous mettez en route, si vous vous exercez, si vous ne laissez pas échapper les occasions, pourquoi n'y arriveriez-vous pas ? Ne partez pas battu et revenez à votre réalité d'aujourd'hui. Observez la qualification, partout où c'est encore acceptable de la voir. Si vous réussissez à vivre la neutralité dans une condition cruciale pour vous, c'est une victoire immense mais, si vous n'y arrivez pas, vous serez simplement découragé. Si vous pouvez, devant l'abandon, la trahison, la mort de quelqu'un que vous aimez, *voir*, voir jusqu'au fond de l'événement et jusqu'au fond de vous-même, vous découvrirez la réalité métaphysique, que ce qui vous apparaît comme tragique – ou comme merveilleux – est neutre et que c'est VOUS, dans ce mental appelé à disparaître, qui qualifiez. Même si vous sentez en vous une force émotionnelle intense qui ne veut pas entendre cet enseignement parce que votre amant ou votre mari vous abandonne, parce que vous êtes mis au chômage, parce que cette petite chose dure sur votre poitrine, c'est un cancer... n'abandonnez pas le chemin. Revenez à ce qui vous est accessible. Et vous progresserez. Prenez les événements de la vie à longueur de journée. Et essayez de voir. *C'est*.

C'est, et moi je qualifie. Essayez de le voir pour les grandes options de

votre existence, pour vos opinions religieuses, pour ou contre, votre mental de chrétien, votre mental de musulman, votre mental de bouddhiste. Essayez de le voir pour vos options politiques, artistiques, sociales. Et vous découvrirez que votre vie intérieure n'est faite que d'opinions. À part quelques certitudes concrètes dans les techniques professionnelles qui ne supportent pas les opinions, tout le reste est fait d'opinions. Et ce sont ces opinions qui jugent, décrètent et vous aveuglent à la neutralité. Ayez le courage de reconnaître les opinions comme opinions.

Que signifie : « Cessez de chérir des opinions » ? C'est arrêter de chérir *mes* vérités que je présente, moi, comme des vérités mais avec lesquelles les autres hommes ne sont pas d'accord. Les autres hommes sont aussi convaincus de la vérité de leurs opinions que je suis convaincu, moi, de la vérité des miennes et le dialogue de sourds, la tour de Babel, continuera à l'infini. Sur des points strictement techniques les hommes sont d'accord. Mais vient le moment où les affirmations techniques dévient en opinions. Tous les hommes sont d'accord qu'une voiture ne peut pas rouler avec des pneus rigoureusement lisses, mais les opinions interviennent quant au dessin exact des pneus. Certains vous soutiendront que le pneu Michelin est supérieur au pneu Dunlop ou le contraire. S'il n'existait pas de certitudes dans certains domaines, on n'aurait pas envoyé des hommes dans la lune et on ne les aurait pas ramenés sur terre. Mais voyez où commencent les opinions et surprenez-vous en flagrant délit d'opinions. Swâmiji disait : « Vous ne pourrez reconstruire qu'après un travail de destruction. »

Les premières années de la sadhana consisteront à détruire l'ensemble des opinions que vous avez accumulées par soumission ou par réaction aux influences qui vous ont marqué sur la base de vos prédispositions, c'est-à-dire des *samskaras* que vous avez amenés en naissant. Chacun a sa configuration propre, constituée de ses *samskaras*, qui le fait fonctionner d'une manière différente de celle de son voisin. Pour parler le langage de l'astrologie, un Poisson ascendant Cancer ne fonctionnera pas comme un Bélier ascendant Capricorne. Chacun, sur la base de ses *samskaras* de naissance et de ceux que la vie a déposés en lui, chérit sa vision du monde, et ses opinions. Plus rien n'est neutre, ou presque plus rien. C'est donc une remise en cause qu'il faut avoir premièrement le goût, deuxièmement le courage d'opérer, et qui ne peut se faire que progressivement. Il est normal d'être, de bonne foi, cramponnés à vos opinions. J'ai mis du temps à reconnaître de tout moi-même, et comme des évidences qui maintenant me sautent aux yeux, des affirmations de Swâmiji contre lesquelles tout en moi se crispait lorsqu'il me les a données pour la première fois. Les cas de conversion totale et immédiate existent mais ils sont rares et le chemin est ouvert à ceux qui iront plus lentement. Mais il ne faut pas, bien sûr, tout refuser. Il faut, comme dit un texte hindou ancien, entendre, réfléchir et assimiler. Entendez de tout votre cœur ce que vous dit l'Upanishad ou ce que vous dit le gourou. Faites le tour de la question.

Présentez vos objections. Votre gourou peut-il répondre ? Est-ce qu'il vous a convaincu ? Seules les paroles que vous avez faites vôtres deviennent vivantes en vous. Ensuite assimilez, *make it your own*, faites-en votre propre substance.

Qu'est-ce que je pense de cet aspect si déroutant de l'enseignement : « 90 % de mes certitudes sont des opinions » ? Est-ce que je suis d'accord ou est-ce que je me révolte ? Et, directement lié à cette question de certitude et d'opinion : « Tout est neutre et c'est vous qui qualifiez de bon ou de mauvais. » Si, une fois, vous réussissez à écarter le voile du mental et à voir la neutralité d'un événement qui vous apparaissait comme bon ou mauvais, vous ne pourrez plus l'oublier. Vous aurez vraiment l'impression que vous avez enlevé une paire de lunettes déformantes, et qu'une possibilité nouvelle est là, à votre disposition, pour changer totalement votre mode d'approche de la réalité. Vous aurez l'impression qu'il n'y a plus de limites aux miracles qui s'ouvrent devant vous.

Pour la première fois, je viens de remporter cette extraordinaire victoire : j'étais en pleine qualification, de tout mon cœur, de toute ma sincérité, de toute mon émotion, je voyais un événement comme mauvais, douloureux, j'ai mis l'enseignement en pratique et, brusquement, j'ai vu cet événement se révéler *neutre*. Oui. Si vous vous laissez imprégner de cet enseignement, il va agir en vous dans la profondeur. Il faudra le mettre en pratique constamment, avec persévérance, ne pas laisser échapper les occasions de surprendre votre mental à l'œuvre et de retourner à la vérité. Je ne peux plus être dans mon monde subjectif, je veux être dans le monde réel, au moins le monde qui m'apparaît comme réel, même si les théories métaphysiques me disent qu'il est une apparence éphémère de la vraie Réalité. Si vous voulez être en contact avec la profondeur, soyez d'abord en contact direct avec la surface. Tant que vous ne voyez même pas *la* surface, mais *votre* surface, même pas *l'*apparence, mais *votre* apparence, le chemin de la profondeur ou de l'essence vous est fermé. Exercez-vous. Ouvrez vos fenêtres. Il pleut. Ressentez que, pour vous, c'est difficile de trouver cela neutre, parce que votre pique-nique est à l'eau. Reconnaissez qu'il y a là une opinion, une qualification et essayez de retourner à la réalité. Il pleut, c'est tout. Il pleut. Et, sur un point de détail, vous aurez dépassé la vision limitée du mental et de l'ego et vous aurez entrevu la vision réelle. C'est comme cela que tout commence.

Puis vous allez voir l'importance du passé à cet égard, un passé de qualifications, avec lequel vous naissez, et qui vous empêche de vivre l'instant présent.

Vous avez toujours qualifié et, quand je dis que vous êtes nés en amenant la qualification, l'astrologie le vérifie. Selon la doctrine hindoue et bouddhiste des *samskaras*, c'est-à-dire la doctrine du karma, notre destin actuel n'est pas arbitraire. Il est le résultat de ce qu'il y a eu avant. Un bébé naît. Une demi-

heure pour calculer le thème, deux heures de réflexion sur ce thème et vous pouvez dire avec quel monde particulier d'opinions ce bébé va aborder l'existence et de quelle façon il va qualifier. Ce qu'un être humain qualifiera de fantaisie et d'art de vivre, un autre être humain le qualifiera de désordre et de pagaille. Prenez les grandes dominantes d'un thème astrologique et vous savez déjà, quelques heures après la naissance d'un bébé, quelle va être sa subjectivité et comment son monde va se superposer sur le monde. Plus vous pousserez loin la compréhension du thème astrologique, plus vous pourrez dire de ce bébé comment il ne pourra pas ne pas qualifier et de quelle façon la neutralité va lui échapper. Et c'est cela qui doit être dépassé. Ne plus penser en Gémeaux, ne plus penser en Vierge, ne plus penser en Scorpion, ne plus penser en Cancer, ne plus penser en Bélier. (Bien entendu je ne ramène pas l'astrologie à la seule position du soleil, ce serait dérisoire.) On ne voit la réalité telle qu'elle est que comme fruit d'un long travail. C'est seulement sur certaines vérités techniques qu'un Gémeaux, un Poisson, un Bélier et un Scorpion vont être d'accord. Les lois de l'électricité sont les mêmes pour tous. Mais quand il s'agira de discuter où on installe les prises de courant et où on place les lampes, la subjectivité réintervient.

*

Vous ne pourrez voir la neutralité ici et maintenant, d'instant en instant, que si vous avez aussi accompli un travail en profondeur pour neutraliser rétroactivement les *samskaras* les plus importants, soit ceux d'événements précis, soit ceux de situations qui se sont prolongées. Cet aspect de l'enseignement est rejoint par certaines données actuelles de la psychologie des profondeurs et certaines techniques de psychothérapies. L'enfant naît déjà déterminé pour qualifier d'une façon ou d'une autre. À partir de là, un certain nombre d'événements lui ont été inacceptables. Ne demandez pas à un enfant de considérer comme neutre une terrible colère de son père qui se tourne haineusement contre lui. Bien entendu il qualifie. Il qualifie de terrible, il qualifie de terrifiant. Puis il y a les situations qui ont duré : On m'a toujours tout refusé, on m'a toujours dit que je ratais tout et que je n'étais bon à rien. Aucun de ces événements en lui-même n'a été affreux, ce qui a été destructeur c'est l'accumulation.

Le travail de purification de l'inconscient, *chitta shuddhi* – neutralisation des *samskaras* afin que ceux-ci ne soient plus bons ni mauvais mais neutres – est possible à condition d'en avoir bien compris les principes, pourquoi on le fait et comment on peut le faire. S'engager dans un travail sur les *samskaras* avec la conviction que ce qui a été et demeure douloureux sera douloureux à tout jamais, c'est s'engager dans le chemin avec la conviction qu'il ne mène à rien. Vous vous engagez dans le travail de *chitta shuddhi* avec la conviction

qu'il va être possible de rendre neutre ce qui ne pouvait pas l'être sur le moment. Autrement dit, vous ramenez totalement à la conscience, comme une réalité immédiate, une situation qui demeure vivante et dynamique en vous dans l'inconscient. Vous revenez vingt ans en arrière, quarante ans en arrière, vous retrouvez les contractions du corps, les tremblements, vous retrouvez les peurs, les angoisses, vous retrouvez la vision et la définition : ceci est mon père, ceci est ma mère, ceci est une colère, ceci est un reproche. La totalité de votre être est concernée. Mais vous ne pouvez vous engager de façon juste dans ce chemin que si vous admettez la possibilité de rendre neutre ce qui l'est si peu. Une image terrifiante remonte à la surface, celle de votre mère folle de fureur, hurlant : « Crétin, petit crétin, tiens, tiens – les gifles pleuvent – regarde ce que tu as fait. Tu vas voir quand je vais le dire à papa ce soir, tu vas voir », avec toutes les perturbations endocriniennes, nerveuses, sanguines, circulatoires et autres qui vous ont affecté à ce moment-là. Cette scène, bien des enfants l'ont vécue, au moins une fois. Quelle est la mère qui n'a pas « perdu les pédales » une fois ? Et, bien entendu, pour l'enfant, c'est exactement le contraire de neutre.

Si vous admettez qu'il serait possible de retrouver et de revivre cette scène *avec la ferme intention d'en découvrir la neutralité*, c'est-à-dire de dépasser la qualification, le chemin de *chitta shuddhi* devient réel. L'émotion est retrouvée. Mais l'émotion, elle, n'est pas refusée, alors que, sur le moment, la souffrance avait été refusée. Non seulement l'événement a été refusé et qualifié de douloureux, mais la souffrance elle-même a été qualifiée inconsciemment d'intolérable et a été aussi refusée et réprimée.

Maintenant un élément radicalement nouveau apparaît. L'événement n'est pas encore acceptable mais la souffrance est acceptable. La souffrance est acceptable parce que l'événement est ancien, parce que c'est moi qui décide d'y retourner, parce qu'en fait, dans le monde actuel, il ne me menace plus. Peut-être même que la mère est morte. Pourquoi est-ce qu'une mère morte me menace encore aujourd'hui ? Ce qui vous menace encore aujourd'hui, c'est cette empreinte, qui est tout sauf neutre, et qui vous empêche même d'entendre cet enseignement de la neutralité. Retournez à ces *samskaras* avec la ferme décision : « Je les rendrai neutres ; au moins pour ce qui est du passé, je verrai comme neutres ces scènes qui l'étaient si peu. » Et vous pouvez y arriver.

Je vais prendre une comparaison simple. Imaginez que vous soyez un peu émotif, que vous regardiez un film de vampire, de Dracula, et que ce film vous terrifie. Vous passez la moitié du film à vous boucher les yeux en demandant à votre compagnon : « Préviens-moi quand cette scène sera terminée. » Le jour suivant vous regardez encore ce film et vous en voyez un tout petit peu plus. Si vous revoyez ce film dix fois, viendra un moment où tous les effets de terreur seront éculés et où ce film ne vous fera plus rien. Vous le verrez comme le monteur qui l'a monté et pour qui ce film était tout à fait neutre.

Cette comparaison bien simple est parfaitement utilisable. L'événement qui, pour vous, a été dix fois pire que ce que le metteur en scène le plus inventif pourrait imaginer comme film d'horreur, l'événement qui n'était pas du cinéma mais que vous avez vécu, l'événement qui, pour l'enfant, a été tellement insoutenable, vous le revivrez un jour sans émotion. Une fois, deux fois, trois fois vous l'acceptez et, peu à peu, il devient neutre.

Soyez vigilants. Voici ce que, quelque part, dit le mental : « Non, j'ai qualifié une fois pour toutes cet événement d'insoutenable, je veux bien souffrir, souffrir en le revivant, mais je n'admettrai jamais qu'un jour il soit neutre. » L'un, ou plutôt l'une, d'entre vous a accompli ce travail pendant plusieurs séjours et revivait de bien horribles souffrances mais avec cette conviction : « La souffrance sera toujours la souffrance, les événements douloureux seront toujours douloureux. Seulement comme ils m'oppriment, comme ils m'oppressent, en laissant s'exprimer cette souffrance, ça me soulage un peu. » C'est vrai, mais ce travail aurait pu durer jusqu'à la mort, comme de vider un tonneau qui n'arrête pas de se remplir. Un beau jour, celle d'entre vous à qui je pense a entendu, accepté, et un subtil changement d'attitude a complètement transformé la souffrance. J'accepte enfin que je puisse ne plus souffrir, et je ne me cramponne plus à ma qualification. Et l'événement devient neutre. Vous le revivez. Ce visage de la mère hors d'elle, insoutenable pour l'enfant, et dont l'horreur est demeurée insoutenable dans le fond de votre *chitta*, vous le voyez neutre.

Alors la compréhension peut venir : « Des chaînes de causes et d'effets si nombreuses, si anciennes, ont fait que cet être, ma propre mère, ce jour-là, s'est exprimée de cette façon-là. » Et, au lieu de revivre l'événement comme une pauvre petite victime, vous le vivez avec le regard du sage : neutre. C'est neutre et cela me laisse neutre. Dès que cette neutralité est atteinte, apparaît le sentiment. Les émotions ont disparu, et apparaît ce que j'appelle, pour le distinguer des émotions, le sentiment, c'est-à-dire l'amour, la compréhension, la compassion. La situation se retourne. Vous êtes enfin devenu adulte, pleinement adulte. Vous voyez votre mère ou votre père avec des yeux d'adulte, comme un être humain qui, lui, n'avait pas eu la possibilité de devenir adulte, et qui était resté dans son monde de qualifications, de jugements, de peurs et de compensations aux peurs. Vous voyez cet être humain comme un gourou voit ceux qui arrivent à lui : avec une compassion immuable. S'il y a qualification, il ne peut plus y avoir compassion. Si vous vous réservez le droit de juger, il n'y a plus d'amour, mais des émotions : vous aimez mieux, vous aimez moins, vous aimez plus, vous aimez parfois.

Ce dont je vous parle est possible. C'est plus ou moins difficile, cela demande plus ou moins de persévérance, suivant que le *samskara* est plus ou moins intense, mais c'est possible sur la base d'une réelle compréhension et d'une réelle détermination.

L'expérience montre aussi que certains de ces souvenirs si tragiques qui reviennent à la conscience totale, intellectuelle, émotionnelle et physique, ne peuvent pas correspondre à des événements de l'enfance. Ils ne peuvent être que ceux d'une autre existence. Comment ces *samskaras* sont-ils là ? C'est une autre question, mais l'important c'est de voir qu'ils sont là, qu'ils ne sont pas neutres, qu'ils font partie de ce passé qui vous empêche de vivre aujourd'hui le « ici et maintenant », et qu'ils vous maintiennent dans le monde du mental et de l'ego. Vous voyez que le chemin de Swâmiji comporte deux démarches, une qui rend le passé neutre et une qui s'efforce de voir de façon neutre, d'instant en instant, le présent. Ces deux démarches reposent sur les mêmes vérités et la même compréhension. L'une aide l'autre et rend l'autre possible. Vous ne pouvez pas oser vous lancer dans la vision de la neutralité tant que vous êtes trop marqué par les souvenirs anciens. Vous avez en vous de telles empreintes, de telles traces, que la souffrance vous paraît trop insupportable pour oser prendre le risque de mettre cet enseignement en pratique en ce qui concerne les situations concrètes d'aujourd'hui. Quand apparaît un événement menaçant, dont tout en vous reconnaît : « C'est terrible », votre conviction n'est pas assez grande et vous ne mettez qu'à moitié l'enseignement en pratique. Mais oui.

Everything is neutral ? Tu parles ! Tout crie non ! L'idée même que la souffrance pourrait ne pas être là et que l'événement est neutre vous est insupportable et vous la refusez.

Par contre, si vous avez fait l'expérience sur le passé, vous savez que ce que je dis est vrai. Ce qui a été vrai rétroactivement est vrai aussi à partir de maintenant. Puisque vous avez pu rendre neutres les souffrances de l'enfant les plus inacceptables, il n'y a pas de raison que vous ne rendiez pas neutres les souffrances inacceptables de l'adulte. Si vous avez le courage de retourner aux *samskaras* anciens, vous y arriverez et vous pouvez avoir ce courage parce que vous pouvez vous convaincre et comprendre : « C'est du passé. Il est vrai que je projette toutes mes peurs dans l'avenir, mais, pour l'instant, Arnaud ne me demande rien qui concerne mon avenir. Si Arnaud me demandait de rompre avec ma maîtresse ou mon amant ou d'abandonner ma situation financière, je pourrais me révolter. Mais, là, ce qu'Arnaud me demande concerne uniquement le passé. Pourquoi ne pas le faire ? » Vous comprenez que l'heure que vous consacrez à cet effort – comme vous consacreriez une heure à part à la méditation immobile – n'interfère pas directement avec ce qui va venir dans les jours où les semaines suivantes. Pour l'instant, vous gardez la libre disponibilité de vivre votre vie à travers votre ego, votre mental et vos opinions. On ne vous demande que d'accepter la persistance actuelle d'une souffrance ancienne. Il faut du courage mais c'est possible. Je ressens cette émotion, le barrage si bien organisé qui sépare la surface de la profondeur s'amenuise. La libre circulation entre la surface et la profondeur, ou entre le conscient et l'inconscient, s'établit. Conscient et

inconscient ne font plus qu'un.

L'émotion est vécue, la réaction physique est vécue, le souvenir horrible est vu en face une fois, deux fois, trois fois, parce que vous avez décidé de le faire, parce que vous avez été convaincu que vous pouviez et qu'il n'y avait aucun risque. Et vous avez fait cette découverte fantastique que ce qui était si évidemment insoutenable pouvait devenir neutre puisque maintenant vous le voyez d'un œil absolument serein, sans émotion, avec un sentiment de compassion et de compréhension. Vous avez fait l'expérience, vous savez : *everything is neutral*. Rétroactivement, je le sais. C'était neutre et je ne m'en étais pas rendu compte. C'était neutre. « C'était », tout simplement, mais moi, je l'ai trouvé atroce. J'ai vécu sur le souvenir que rien n'était neutre et que ce qui était atroce était vraiment atroce. Et maintenant, je sais que ce qui était atroce n'était atroce que parce que moi, enfant, je l'ai qualifié et je revois, moi, je revois comme neutre, tout à fait neutre, cette scène si longtemps refusée.

Dans cette réunification le mental a disparu. J'ai été un avec l'inacceptable. Et l'inacceptable s'est révélé acceptable. Alors pourquoi ce qui est vrai pour le passé ne le serait-il pas pour l'avenir ? Brusquement vous découvrez comme une illumination : « Ce que dit Swâmiji est vrai. » Ce n'est pas la tête qui dit : je le sais, c'est votre être entier. Et quand se présente à vous, adulte, ici et maintenant, un événement qui menace d'être atroce, vous savez qu'en vérité : Il est neutre. Vous pouvez mettre l'enseignement en pratique, être plus fort que votre qualification. Ce que vous avez vécu rétroactivement pour le passé vous êtes capable, ici et maintenant, de le mettre en pratique.

Si vous avez revécu et accepté des événements insoutenables de votre enfance ou de ce qu'il est convenu d'appeler une vie antérieure, vous savez maintenant que l'atroce n'était pas atroce, qu'au cœur de la tragédie, la conscience sereine était là. Où est la qualification, où est le jugement ? Il y a l'événement et la Conscience. Pour la Conscience, c'est vrai : tout est neutre. Ce travail particulier vous donne la preuve de cette suprême vérité. La conviction est telle qu'elle devient inoubliable. Les événements que tout le monde qualifie et que vous auriez, vous, inévitablement qualifiés, vous pouvez ne plus les qualifier. Si vous avez revécu et rendu neutres des souvenirs de torture, l'idée même de la torture ne vous fera plus peur. Si vous avez revécu et rendu neutre le fait même d'agoniser physiquement et de mourir, l'idée même de la mort ne vous fera plus peur. Par ce chemin complet de Swâmiji, qu'on ne saurait, sans le caricaturer complètement, ramener à une technique de thérapie par le cri, la grande expérience, l'expérience libératrice, devient possible, sans avoir recours à d'autres techniques admirables mais qui ne vous sont pas accessibles à vous.

Un jour vous découvrez que vous ne pouvez plus rester à la surface, qu'écouter des conférences, prendre quelques postures de yoga, essayer de

concentrer son attention, ne mène pas loin. Les années passent et, fondamentalement, vous ne changez pas et, fondamentalement, la vie ne change pas. Fondamentalement vous êtes toujours dans la peur, le désir, les émotions, la qualification. Il n'y a que de petites modifications ici ou là. Il faut savoir si vous voulez modifier légèrement une chenille ou si vous voulez transformer une chenille en papillon. Alors vous comprendrez que ce n'est plus la peine de continuer à parler de spiritualité et à dévorer des livres. Pouvez-vous être vraiment moine zen à part entière, disciple à part entière d'un maître tibétain de Darjeeling ? Je connais des Français qui sont depuis des années à Darjeeling, et qui parlent le tibétain couramment. C'était dans leur destin. Ils ont obtenu le permis de résidence permanent à Darjeeling et ils y vivent. Je connais des Français qui, sous un nom musulman, vivent autour d'un pir ou d'un sheikh soufi. Et certains Européens ont vécu plusieurs années dans un monastère zen. Est-ce que vous le pouvez ?

Quel chemin *pour vous* peut transformer radicalement votre être, votre vision, votre compréhension, votre action ? Quel chemin peut vous amener à la découverte : *everything is neutral* ?

Je vous ai d'abord présenté cette parole de Swâmiji comme vous la ressentiez, inacceptable. Ma famille dispersée, un à Buchenwald, l'autre à Auschwitz et le troisième à Dachau et vous voulez me faire dire que... ? C'est inécoutable. Et pourtant, au moins certains d'entre vous peuvent le sentir aujourd'hui, il est possible de vivre cette découverte suprême. Le chemin de Swâmiji vous offre la totalité d'un chemin. Je ne dis pas que le chemin de Swâmiji est le seul chemin total, je dis que le chemin de Swâmiji est un chemin total. Ne voyez pas Swâmiji comme un thérapeute. Swâmiji m'a dit un jour : « *Swâmiji is not a psychoanalyst for the patients.* » C'était un gourou pour des candidats disciples, dont l'enseignement était fondé sur le yoga yasishtha et les Upanishads.

Quel lien y a-t-il entre la plus haute métaphysique du vedanta et ces cris que vous entendez pousser par les uns et les autres ? Quel lien y a-t-il entre l'éveil et le fait de suffoquer, de se convulser, d'agoniser sur un tapis ? (Auprès de Swâmiji, nous n'étions pas sur un « divan de psychanalyste » mais à même le sol comme on l'est toujours en Inde.) Le chemin de Swâmiji n'est pas un syncrétisme mais une synthèse, un tout organisé. Le vedanta est une métaphysique. Un jour, vous verrez que cette parole d'abord inadmissible : « Tout est neutre » peut être vécue, peut être mise en pratique. C'est la disparition de la peur. Dès que toute peur a disparu, l'amour règne, suprême. Et qu'est-ce qui demeure quand tout conflit a disparu ? La paix, *shanti*, *shanti*, *shanti*, la paix qui dépasse complètement la compréhension ordinaire. Les Évangiles disent « la Paix qui dépasse tout entendement », qui dépasse le mental. Tant que vous qualifiez, vous ne pouvez pas être dans la paix. Faites la paix avec tout ce que vous portez en vous et que vous avez qualifié de mauvais. Soyez neutre, non belligérant. Alors vous serez en paix, vous serez

dans la paix.

QUATRE

Chitta shuddhi
La purification de l'inconscient

Pour réaliser *manonasha*, c'est-à-dire détruire le fonctionnement de pensée qui masque le monde réel par un monde illusoire de votre fabrication, il faut effectuer *chitta shuddhi*, la purification de *chitta*. La vigilance à la surface, ici et maintenant, pour adhérer au courant de la vie va de pair avec un travail particulier, en dehors du courant de la vie, pratiqué sur l'inconscient. A certains moments, de même qu'on se retire de la vie pour s'immobiliser et méditer, il faut se retirer de la vie, du moins d'une certaine forme de la vie, pour aller directement à la source de ce mental, et cette source se trouve dans *chitta*, dans l'inconscient. Seulement, comment aller à cette source ? Vous ne pouvez partir que d'un point de départ, c'est-à-dire des traces qui sont là à la surface et remonter le fil vers l'intérieur. Il y a dans les yoga sutras une petite phrase qui paraît concerner seulement un pouvoir miraculeux. Le sutra III, 19 dit : « En pratiquant *samyama* sur les *samskaras* le yogi peut retrouver ses existences antérieures. » Ce verset mérite réflexion. J'ai employé à dessein les deux mots sanscrits *samyama* et *samskaras*. Quand vous lisez : « En pratiquant la concentration sur les résidus subconscients », vous ne voyez pas mieux ce que peut être cette concentration ni ce que peuvent être ces résidus subconscients.

Vous savez combien souvent j'ai insisté pour que, tout en étant tolérants, tout en sachant éclairer ou enrichir notre chemin par une parole de Marc-Aurèle ou celle du Bouddha, nous ne mélangions pas les chemins et nous suivions une voie. Alors que signifie *samskara*, autrement que « résidu subconscient » ? Les *samskaras*, c'est le poids du passé. Les *samskaras*, ce sont des impressions qui ont laissé des traces, qui sont vivantes aujourd'hui et qui distinguent les êtres humains les uns des autres, qui font que l'un aime la montagne et l'autre aime la mer. Aimer les brunes est un samskara, aimer les blondes est un samskara. Aimer la danse espagnole est un samskara, aimer les ballets classiques est un autre samskara. L'ensemble des samskaras, la façon dont ils s'organisent, composent la figure psychologique, caractérielle, mentale d'un individu par rapport à un autre. Très simplement, c'est un samskara d'aimer passer les vacances à la montagne, et c'est un samskara que d'aimer passer les vacances à la mer. Pourquoi ? Pourquoi est-ce que, moi, j'aime passer mes vacances à la montagne et lui aime passer les vacances à la mer ? Pourquoi est-ce que, moi, je trouve qu'il faut toujours mettre de l'ordre partout et pourquoi est-ce que, pour lui, la vie n'est belle que si on vit dans le désordre et la bohème ?

Le but, c'est de partir des samskaras qui sont là et d'atteindre leur source profonde ou leurs racines. Tant que ces samskaras seront là, vous continuerez à préférer la montagne à la mer, et le jour où vous serez obligé de passer vos vacances à la montagne avec une âme de navigateur, votre monde et le monde ne coïncideront plus. Quant aux *vasanas*, elles sont directement liées aux samskaras et bien souvent, dans les commentaires donnés par les maîtres, on finit par se demander quelle est la distinction des deux termes. Les vasanas sont les désirs, les demandes qui existent en vous et des désirs parfois très forts. Les vasanas, c'est le poids du futur. Tant que ces désirs seront enracinés dans l'inconscient parce que leur origine n'aura été ni atteinte ni touchée, *manas*, le mental, subsistera.

Quant au mot samyama, dans le vocabulaire des yoga sutras, il signifie l'ensemble des trois pratiques qu'on traduit en français par concentration, méditation et supra-conscience, trois mots essentiels du vocabulaire du yoga : *dharana*, concentration, *dhyana*, méditation et samadhi. Il existe beaucoup de nuances de samadhi et de formes de samadhi. Il existe des samadhis momentanés et il existe un samadhi définitif. La meilleure traduction que l'on puisse donner de ce mot samadhi, c'est : « être un avec » définitivement ou provisoirement. *Être un avec*. Il n'y a plus moi, qui me ressens comme moi avec toutes mes limites, et autre chose, que cet autre chose soit en dehors de moi ou que cet autre chose soit en moi, une peur, une tristesse, un désir. Samadhi signifie être un avec. La distinction « moi » et « un-autre-que-moi » est momentanément ou définitivement effacée. Ce mot *samyama*, qui groupe à la fois la concentration, la méditation et être un avec, désigne une attitude dont l'être humain ordinaire n'a pratiquement aucune expérience et en tout cas aucune expérience suffisamment consciente pour que cela puisse constituer un chemin. Accomplir *samyama*, c'est tenter l'adhésion absolument parfaite à un élément de la réalité, qu'il soit à l'intérieur de nous ou en dehors de nous. Un homme et une femme qui ont la capacité d'aimer réellement, c'est-à-dire qui ne seraient pas trop névrosés, et qui s'unissent, accomplissent samyama l'un par rapport à l'autre, dans la fusion et dans l'amour – sexualité rarissime sur laquelle on a beaucoup écrit mais qui n'est pas souvent vécue.

Il faut que samyama soit conscient, sinon c'est simplement « être emporté », « être identifié » et, d'une façon subtile, la dualité subsiste. Comprenez que ce samyama, ce désir actif d'être un avec, de supprimer ce qui nous sépare, ce qui nous fait sentir moi et l'autre, est absolument opposé à toutes vos habitudes mentales et émotionnelles, particulièrement à vos habitudes émotionnelles à vous, hommes du XXe siècle et de la société de consommation, qui ne vivez plus dans un monde imprégné de religion et de sens du sacré. Samyama, c'est l'effacement de ce qui s'exprime par mon, mes, le mien. Et la première chose que vous devez voir en face, c'est que votre existence depuis l'enfance n'a consisté qu'à renforcer le pouvoir de ce sens de la possession ou de la frustration. La dualité, mon, le mien, sont là tout le

temps. On en arrive même à dire : « Mon avion part d'Orly à quatorze heures trente. » Voyez ce que cela représente : mon avion, mon vol de demain. Chacun dit mon coiffeur, mon boulanger, mon tailleur. L'ego est posé, installé, renforcé et le reste du monde est perçu en fonction de l'ego. Samyama est une tentative pour annihiler ce mode de perception à travers l'ego, pour être, de façon absolument non égoïste, impersonnelle et objective, en contact avec une réalité extérieure à nous ou intérieure à nous, d'être un avec, sans qu'il subsiste, au moins momentanément, le moindre écran mental ou émotionnel. Samyama, c'est l'effort pour atteindre en nous la Conscience, l'ultime sujet, le témoin. Le yogi peut donc pratiquer samyama sur un objet extérieur à lui et essayer non plus de voir – et je vous dis ce que j'ai là sous les yeux – *ma* poignée de porte, vue à travers mon mental, mon inconscient, mes projections, mais *la* poignée de porte vue en elle-même et cette poignée de porte vue en elle-même est l'absolu, est brahman, est la grande Réalité. Je prends exprès un exemple aussi ordinaire et médiocre que la poignée de porte parce que le vedanta dit *Sarvam khalvidain brahma*, tout ce qui existe dans cet univers est brahman, y compris la poignée de porte, à condition que j'aie des yeux pour voir et des oreilles pour entendre. Bien entendu, si vous dites à quelqu'un : « Au prix d'années d'efforts persévérants et parfois héroïques, tu réussiras à voir la poignée de porte et non plus ta poignée de porte », il va vous rire au nez. Pourtant, dans ce langage si simple, s'exprime la vérité ultime à la fois du yoga et du vedanta.

Vous pouvez aussi faire samyama à propos d'une réalité intérieure à vous, c'est-à-dire à propos d'un de ces samskaras ou de ces vasanas. Car, de même que vous n'êtes pas en contact immédiat avec la réalité qui vous est extérieure, vous n'êtes pas non plus en contact immédiat avec votre réalité intérieure. Vous êtes tout le temps deux : moi, qui aime ou n'aime pas, et cette émotion que je trouve douloureuse, moi et ce désir qui me fait honte, moi et cette peur qui me gâche la vie. Deux. L'être, humain, ordinairement, n'appréhende jamais ses propres phénomènes de façon neutre, impersonnelle et objective. Il est tout le temps impliqué, il ramène tout à son ego : ma peur, mon désir, et moi qui juge ma peur ou mon désir. Ce n'est pas la Conscience sans forme, ce n'est pas le témoin, c'est un aspect ou un autre de l'ego. Je vais prendre un exemple assez clair. La sexualité étant une des grandes données de l'existence – elle a conduit au meilleur et au pire – tous les enseignements spirituels sérieux lui ont fait sa place, soit pour l'utiliser directement en rendant la sexualité sacrée, soit pour l'utiliser indirectement en transformant l'énergie sexuelle. Imaginez un être qui, pendant une partie de sa vie, est moine dans un monastère. La part de lui qui a décidé de vivre dans la chasteté ne va pas apprécier les désirs sexuels qui viennent le troubler. Maintenant le même homme, ayant abandonné la vie monastique ou la vie de brahmachari, se sent en paix avec sa conscience pour avoir une vie sexuelle. L'ego, qui a pris chez lui un autre visage, verra les mêmes désirs sexuels d'un œil tout à fait différent. Cet exemple simple vous montre comment, à l'intérieur de

nous-mêmes, se trouve un clivage entre un visage de l'ego et telle ou telle vasana, tel ou tel samskara.

Il est possible de faire samyama, c'est-à-dire de chercher à être réellement « un avec », en effaçant cet ego et en ne conservant que le phénomène intérieur à vous et la pure conscience qui l'éclaire. Le phénomène est là : je suis très attiré par la montagne. Vous concentrez toute votre conscience sur cette réalité qui vous est propre ; moi j'aime la montagne. Et vous avez enfin la connaissance réelle de cet aspect-là de vous-même que, jusqu'à présent, vous n'aviez connu qu'à travers une émotion : « Je vais passer des vacances merveilleuses à Chamonix, je suis le meilleur montagnard de la section de Lyon du Club Alpin, les Autrichiens sont meilleurs montagnards que nous, la montagne est pourrie, si vous aviez connu Chamonix il y a cinquante ans, on ne peut plus faire de montagne que dans l'Himalaya, etc. » Vous n'avez jamais eu un regard absolument pur sur ce samskara tout simple et très inoffensif : moi j'aime la montagne. Faire samyama sur les samskaras, c'est la possibilité d'une connaissance de soi nouvelle et enfin réelle. Et, en faisant samyama sur le samskara qui est là, dans le conscient, vous êtes amenés à remonter le fil et à trouver la source de ce samskara qui, elle, est dans l'inconscient.

La tradition hindoue et la tradition bouddhiste admettent que ces sources peuvent avoir une autre origine que notre existence actuelle. Vous pouvez laisser de côté toutes les théories concernant la transmigration, la métempsycose et la réincarnation sur lesquelles tous les auteurs ne sont pas d'accord. L'éminent René Guénon a écrit sur la réincarnation des pages qui paraissent en contradiction flagrante avec l'unanimité des traditions hindoues et bouddhistes. J'ai consacré beaucoup de temps et beaucoup d'énergie, en collaboration avec des amis indiens ou européens, à essayer de réconcilier les affirmations de René Guénon avec les réponses que nous donnaient des shastris, des pandits et des yogis hindous ou tibétains. A dire vrai, cela n'a aucun intérêt pratique sur le chemin. Ce qui est certain et que personne ne pourrait nier, c'est que la tradition hindoue ou bouddhiste est catégorique pour affirmer qu'il existe chez l'être humain des samskaras dont l'origine ne provient pas de cette existence-ci. Comment est-ce qu'ils se trouvent en vous, c'est une autre question, mais ils se trouvent en vous. Et, à cet égard, je citerai une réponse célèbre du Bouddha, qui a une valeur générale mais que j'appliquerai à ce cas particulier. Lorsqu'on posait au Bouddha des questions trop théoriques sur la métaphysique, il répondait à peu près ceci : « Quand un homme a été blessé par une flèche, ce qui est important c'est d'extraire la flèche et de cicatriser la blessure, ce n'est pas de savoir le nom de l'artisan qui a fabriqué l'arc ni de quel arbre on a pris le bois qui a servi à faire la flèche. » Quand vous ne pouvez pas dépasser l'ego, accomplir la destruction du mental, parce que *chitta* est trop puissant et quand, en faisant samyama sur les samskaras, vous retrouvez en vous des phénomènes, des événements, des

souvenirs qui ne peuvent pas avoir leur origine dans cette existence, l'important n'est pas de savoir comment ces souvenirs ou ces expériences se trouvent au fond de votre psychisme, l'important c'est d'en être libre. Par conséquent vous n'avez pas besoin de vous mettre martel en tête et de lire tout ce qu'ont écrit sur la métempsycose, la transmigration et la réincarnation Guénon ou Coomaraswamy. J'y ai consacré des mois et des années, et ce n'est pas cela qui m'a aidé à changer. Ce qui est intéressant, c'est d'avoir l'attitude concrète et pratique de la spiritualité hindoue et de reconnaître que ces samskaras sont là. Même si on vous prouve qu'il n'existe aucun « *jiva* » qui, comme le dit la Gita, abandonne un corps comme on abandonne un vieux vêtement pour en prendre un nouveau, qu'est-ce que ça peut faire ? Aujourd'hui vous êtes vivants, vous êtes capables de conscience de soi, vous êtes capables d'éveil et de libération et, sur ce chemin, en essayant de comprendre la source de ce qui vous empêche de faire coïncider votre monde avec le monde, vous découvrez, dans les profondeurs de votre inconscient, des souvenirs intenses, peut-être terrifiants, de situations que vous n'avez pas vécues dans cette existence. Voilà l'important. La plupart d'entre vous ont lu le livre de Denise, *Denaissance en naissance*, qui décrit cet aspect du chemin auprès de Swâmiji. Mais vous savez que, si cette expérience vécue par Denise est assez peu courante en Occident, elle est fort compréhensible pour l'Orient et vous savez qu'au Bost même un grand nombre d'entre vous ont vécu des anamnèses comparables à la sadhana de Denise.

Le verset des yoga sutras, « en faisant samyama sur les samskaras, le yogi découvrira ses vies antérieures » ne devient vraiment compréhensible que par l'expérience. Dans certains cas le samskara actuel ne s'explique que par une vie antérieure. Nous pouvons constater que certaines vocations professionnelles impératives, certaines craintes fortes et persistantes qui ont orienté des existences, s'expliquent par des événements d'autres vies dont le souvenir est latent en vous, quelle que soit la façon dont ce souvenir est venu se déposer au fond de votre psychisme. En parlant comme je le fais en ce moment, je suis en conformité avec tous les enseignements orientaux dont j'ai connu des représentants, des gourous hindous, des gourous tibétains, ou des yogis hindous au sens ancien, traditionnel, du mot yogi.

Voyez bien comment s'ordonne et s'organise cette vue d'ensemble. Le monde ne coïncidera jamais avec votre monde. Peut-être un jour prendrez-vous cette décision fantastique, folle en apparence, irréalisable en apparence, mais en faveur de laquelle témoigne toute la tradition ascétique et mystique de l'humanité : « Dorénavant je vais tout faire pour que ce soit mon monde qui coïncide avec le monde », car par cette parfaite coïncidence, vous serez établi sur un plan de conscience incompréhensible au mental appelé *ananda* ou béatitude.

Pourquoi vous est-il facile dans certaines conditions d'adhérer à ce qui *est*, et dans d'autres conditions cela vous est-il impossible ? Pourquoi avez-vous

de tels refus de ce qui est ? De tels désirs de ce qui n'est pas ? Pourquoi avez-vous de telles ambitions que vous voulez réaliser, alors que cette réalisation rencontre tant d'obstacles ? Ces obstacles, vous les refusez parce qu'ils vous empêchent de satisfaire votre désir.

Votre monde coïncidera avec le monde lorsque vous n'aurez plus ni ambitions, ni peurs, ni craintes, ni désirs, et que votre action ne sera plus la manifestation de l'ego mais l'expression de la liberté et de la spontanéité.

L'ego a disparu, le mental a disparu, l'action est simplement la réponse juste, adéquate, à la situation. De la même façon le maître accompli en un des arts martiaux japonais ne pense pas, n'a ni peurs ni désirs, ni crainte de l'échec, ni tension vers la victoire. Il EST et, spontanément, jaillit de lui la réponse à l'action de celui qu'il ne ressent même pas comme un adversaire. C'est cette attitude que les hindous appellent *spontaneity*.

Dans cet effort, vous voyez votre mental à l'œuvre, qui vous arrache du ici et du maintenant, qui veut autre chose que ce qui est, et il ne disparaît pas facilement. Ce mental a des racines profondes en vous. Ce n'est pas seulement un phénomène de surface et vous découvrez, comme l'a redécouvert Freud et comme l'avaient découvert les *rishis* hindous, qu'une bonne part de vous-même est toute-puissante au-dessous du seuil de la conscience : subliminale, subconsciente et, n'ayons pas peur des mots, inconsciente. Swâmiji s'exprimait en petites phrases courtes que j'ai retrouvées dans mes notes : *The unconscious is*. L'inconscient existe : *One has to make the unconscious conscious*. On a à rendre l'inconscient conscient. C'est pourquoi certains qui ont entendu parler de l'enseignement de Swâmiji ont eu l'impression que Swâmiji était un extraordinaire psychanalyste. Pour certains c'était un motif d'admiration, pour d'autres un motif de suspicion. A la vérité, Swâmiji était un brahmane hindou, un *vedanta shastri*, un expert en sanscrit et en connaissance des Upanishads et, au sens général du mot, un grand yogi. Je dois préciser que Swâmiji lui-même ne faisait pas référence aux yoga sutras de Patanjali. Il se réclamait des Upanishads majeures et du Yoga Vasishta. Mais j'avais étudié ces yoga sutras de Patanjali autrefois et je me suis souvenu de tout ce que j'avais lu, en le comprenant plus ou moins, chez Wood, chez Mircea Eliade et d'autres auteurs. Et j'ai réalisé : « Mais voilà, c'est ça, ce samyama sur les samskaras, c'est ce que nous avons vécu chez Swâmiji, dans un chemin qui ne faisait pas référence aux yoga sutras. »

Quel est le but de l'existence ? Être heureux. L'un pense qu'il ne pourra être heureux que s'il est uni à Dieu Lui-Même et l'autre pense qu'il ne pourra être heureux que s'il est premier ministre. Certains cherchent leur bonheur dans la passion amoureuse, d'autres dans la gloire et d'autres dans le mysticisme. Voyez la réalité de la souffrance, que ce soit l'insatisfaction – il me manque quelque chose, je ne suis pas comblé – ou que ce soit la tragédie qui brise une existence. Voyez ce qu'est le bonheur, regardez. Souvenez-vous

qu'il n'y a pas d'autre bonheur que les moments où votre monde et le monde ont coïncidé de façon parfaite.

Si la non-coïncidence est totale, il y a angoisse, désespoir, terreur, conduisant à la folie, au suicide, au crime, à des actions qui vont renforcer encore ces vasanas, ces samskaras et cette charge inconsciente.

Le monde est à la fois extérieur à vous et intérieur à vous, sous la forme de sensations, d'émotions et de pensées. Et vous êtes en conflit avec vos propres pensées : cette pensée m'obsède, je la refuse, je ne voudrais pas ces distractions quand je cherche à méditer, et vous êtes en conflit avec vos émotions, en conflit évident ou en conflit subtil. Il y a toujours deux. Voyez la nécessité de passer de deux à un, de supprimer cette dualité. Je me souviens des mots mêmes de Swâmiji : « *Annihilate the distinction between you and your emotion* », « annihilez la distinction entre vous et votre émotion ». Voyez les obstacles à cette suppression de la dualité, et voyez de mieux en mieux en vous ce qui vous maintient dans la dualité vis-à-vis du monde extérieur et vis-à-vis de vos propres phénomènes intérieurs. Comprenez que cette dualité trouve sa source à un niveau plus profond que le niveau immédiat. Et, peu à peu, vous redécouvrez ce grand héritage de l'humanité qu'on appelle les enseignements ésotériques ou initiatiques.

J'ai passé des années à voyager, à m'informer, à avoir des entretiens avec des maîtres hindous, tibétains, soufis : tous les enseignements spirituels vivants accordent à l'inconscient une place essentielle. Parfois ceci est exprimé dans un langage moderne et compréhensible pour nous comme le vedanta hindou ou même le yoga, parfois dans un langage symbolique, figuré, allégorique ou mythique que nous ne comprenons plus et qui nous semble même naïf ou superstitieux, parce qu'il fait intervenir des démons, des génies malfaisants et des divinités effrayantes. Lisez les livres de Mme David-Neel, vous verrez comme elle parle bien de cette reconnaissance des profondeurs de l'esprit ou de l'inconscient par le bouddhisme tibétain. Mais, parce qu'il s'agit d'un travail sur l'inconscient, ne ramenez pas le vedanta ou le yoga à la psychothérapie qui est beaucoup plus limitée et qui n'a jamais été jusqu'au bout de la possibilité de faire disparaître complètement l'ego ou la dualité. Certains thérapeutes admettent qu'il faut *être*, sans dualité, son émotion, mais cette démarche s'arrête en chemin.

Il faut aller jusqu'au bout de la destruction du mental, jusqu'au bout de la mise au jour de l'inconscient, jusqu'à l'origine des vasanas et des samskaras et, quand, la purification de *chitta* a été accomplie, *manonasha*, la destruction du mental, ne rencontre plus d'obstacle. Ce qui paraissait impossible devient aisé, ce qui demandait un effort n'en demande plus : le mouvement naturel, spontané est de faire coïncider votre monde avec le monde. Mais vous ne comprendrez l'importance et la nécessité de ce chemin intérieur délicat, que si votre vue d'ensemble est claire, que si vous commencez à entrevoir ce que

pourrait être la disparition de l'ego – et, pour commencer, la disparition de l'égoïsme.

Voyez le bien : je suis là MOI (c'est le sens du mot ego, qui veut dire moi en latin), MOI, moi riche, moi pauvre, moi vieux, moi bourré de complexes, moi bourré de diplômes, moi admiré, moi abandonné, MOI. Chacun perçoit le monde pour soi, en fonction de soi, à travers soi. Ce moi physique et mental n'est pas une petite chose. Il a été remarquablement étudié et décrit par les enseignements anciens, mais toujours avec le but de le connaître pour s'en libérer. Les sciences humaines redécouvrent les conditionnements et les déterminismes, mais elles ne découvrent guère le moyen de leur échapper. Ce moyen existe, c'est l'effacement de la conscience de l'ego qui libère la Conscience tout court, la Conscience qui n'est ni homme, ni femme, ni vieux, ni jeune mais simplement la Conscience. Souvenez-vous bien de ce point de départ métaphysique, et vous comprendrez aussi comment, en dehors du courant de la vie, le travail de *chitta shuddhi* est nécessaire.

Ce travail, nous lui avions donné un nom en anglais chez Swâmiji, les « *lyings* ». En fait, *lying* veut dire « être couché », parce que ce travail nous l'accomplissions dans la position de yoga dite position du cadavre, dans laquelle on s'allonge et on accepte de mourir à son ego. On abandonne ses tensions, ses prétentions, on pratique « samyama sur les samskaras » et on retrouve l'origine de ceux-ci, que ce soit des traumatismes de la petite enfance ou des événements provenant d'une autre existence que la vôtre et dont le souvenir se trouve dans votre inconscient avec sa charge émotionnelle. La destruction du mental ne sera accomplie qu'à travers la purification de *chitta* et la purification de *chitta* passe par cet effort très particulier de concentration, d'être « un avec » vos propres samskaras et vasanas.

Si vous êtes à l'écoute de vous-même comme l'est un yogi, vous comprendrez que ces vasanas sont une multiplicité, une immensité, un concert, un chœur comme un chef d'orchestre n'en a jamais réuni, des milliers et des milliers de voix qui réclament « je veux exister, je veux m'accomplir, je veux me manifester, je veux m'exprimer, je veux aboutir ». Fantastique orchestre, et chacune de ces vasanas veut se concrétiser, veut venir au jour. Ce qui fait la peur de mourir, ce sont ces milliers de demandes qui crient : je ne veux pas mourir sans avoir été accomplie, sans m'être exprimée, sans m'être manifestée. Tout cela s'agite dans l'inconscient et veut passer à la conscience, veut passer à l'existence. Et, toute vasana qui a pu s'exprimer, meurt. Quand le désir a été vraiment accompli, c'est fini. En même temps qu'il y a dans la profondeur ce besoin de s'exprimer, il y a aussi ce besoin de retourner au repos, ce besoin de retourner au calme, ce besoin de retourner au non-manifesté.

Comment arriver à être libre de cet orchestre, de ce chœur qui paraît sans limites ? Comprenez que ces vasanas se ramènent à quelques samskaras

essentiels. Il y a des milliers de feuilles à chaque arbre, il y a des milliers de vasanas, mais il n'y a que quelques arbres à déraciner en vous et c'est en faisant samyama sur les samskaras que vous saisissez vraiment le tronc de l'arbre pour arriver à le déraciner. Alors, un jour, quand vous voulez méditer, quand vous voulez faire silence, vous avez beau vous ouvrir complètement à la profondeur de vous-même, cet orchestre cacophonique des vasanas s'est tu. Il n'y a plus d'associations d'idées ni de distractions, il n'y a plus de pensées, il n'y a plus de vibrations émotionnelles, il n'y a plus de besoin de bouger. Il y a complète détente de toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales et l'impression d'un silence immense, totalement simple, qui jusque-là avait été masqué par la cacophonie des vasanas. Tenter de méditer, c'est-à-dire de trouver ce silence, tant que les samskaras et les vasanas sont tout-puissants dans l'inconscient, c'est tenter l'impossible. Un travail préparatoire est nécessaire. Aujourd'hui la vraie méditation c'est de faire samyama sur les samskaras. Je suis un avec ce que je suis, au lieu d'être en dualité avec moi-même. C'est la vraie méditation, le vrai dharana, le vrai dhyana, le vrai savikalpa samadhi. Prenez comme thème de votre méditation vos propres samskaras et, en étant avec le samskara, momentanément la dualité disparaît. L'origine du samskara est retrouvée, il perd sa force en devenant conscient, les vasanas meurent les unes après les autres et, un jour, le travail de *chitta shuddhi* est accompli. Les vrittis du yoga, c'est-à-dire les agitations de *chitta*, ont disparu et la définition du yoga est accomplie, *chitta vritti nirodha* : le yoga c'est l'effacement de toutes les vibrations de *chitta*. La buddhi, l'intelligence peut encore fonctionner, mais la pensée qui fonctionne quand on veut qu'elle ne fonctionne pas, c'est-à-dire quand on veut entrer en méditation, celle-là a définitivement disparu.

*

L'érosion du mental et la purification de *chitta* ne sont pas des processus destinés à durer éternellement. C'est la sadhana, le chemin, et un jour ce double travail est achevé. Une fois *chitta*purifié et le mental détruit, la tâche a été accomplie. On peut dire qu'il y a avant et après. Il y a donc un fonctionnement de l'être humain avant que cette double tâche ait été accomplie et celui-ci peut continuer indéfiniment si on ne s'engage pas sur un chemin de transformation intérieure. Et il y a ce qui se passe pendant la sadhana, le processus même de la destruction progressive du mental et de la purification progressive de *chitta*. Il est important de reconnaître deux niveaux de l'être humain, celui qui n'est pas encore libéré du mental et celui qui en est libre. Pour un observateur inattentif, la différence ne saute peut-être pas aux yeux, mais, en fait, cette différence est radicale.

Parlons du point de vue du chemin. Il y a plusieurs manières d'exprimer

cette vérité essentielle que nous appelons « *le monde et notre monde* ». Par exemple, si vous lisez le livre *Fragments d'un enseignement inconnu*, vous verrez de remarquables descriptions de l'état de confusion dans lequel vit l'homme et vous rencontrerez les deux mots « objectif » et « subjectif ». À bien des égards subjectif correspond au fait de vivre dans son monde et objectif au fait de vivre dans le monde. Ce langage parle de la subjectivité de ceux qui n'ont pas accès à une vision objective et réelle du monde. Swâmiji disait aussi en anglais : *neutral* par opposition à *involved*, qu'on pourrait traduire par impliqué. Impliqué en tant qu'ego, pas en tant qu'agissant libre et conscient. Et *neutral* signifie non impliqué, non engagé.

Deux efforts sont menés parallèlement. Un est l'effort pour être le plus objectif et le plus neutre possible : tenter de son mieux, avec persévérance, de vivre dans le monde, de dépasser sa vision individuelle, par conséquent de dépasser, dans la réalité quotidienne, ses préférences et toutes les colorations de son mental.

C'est un effort d'objectivité, un effort pour être dans le monde réel. L'autre, ce que nous appelions auprès de Swâmiji le « *lying* », est une démarche exactement inverse. Il faut aller jusqu'au bout de son monde et de sa subjectivité. Il ne s'agit plus du tout du monde réel, il s'agit uniquement de son monde à soi. Il faut bien distinguer les deux, parce que généralement, dans la vie, on fait un mélange. Ni on n'ose aller jusqu'au bout de sa subjectivité, ni on ne lutte pour devenir objectif. Ni on n'ose aller jusqu'au fond de son monde, ni on ne s'efforce courageusement et patiemment de vivre dans le monde. Pour avoir l'expérience de ces vasanas et de ces samskaras, il faut momentanément oublier tout ce que vous croyez savoir du monde objectif pour ne plus s'intéresser qu'à votre monde à vous. L'enseignement est inversé. Si votre *lying* met en cause « Suzanne », il ne s'agit surtout pas de Suzanne mais de votre Suzanne et d'aller jusqu'au bout de ce qui est pour vous « votre » Suzanne.

Il faut être très clair, décidé, à cet égard, pour pouvoir aller jusqu'au fond de ses émotions. Dans le monde objectif certaines nécessités sont à l'œuvre et il faut tenter de se mettre à la place des autres pour les comprendre et avoir vis-à-vis d'eux l'attitude juste. Il est évident que dans le monde objectif, l'attitude juste d'un homme ne peut pas être de haïr sa femme, l'attitude juste d'une mère ne peut pas être de vouloir faire périr ses enfants. Inversement, dans le *lying*, plus aucune règle morale ne doit jouer. Il ne s'agit plus d'essayer de comprendre l'autre. Il s'agit uniquement d'avoir l'expérience complète, totale, de votre émotion vis-à-vis de l'autre. Comprendre l'autre, essayer de se mettre à sa place viendra ensuite, mais dans le *lying*, l'autre n'a plus d'importance que par rapport à vous. Et tout est permis. Vous pouvez, de tout votre cœur, dire que l'autre est un menteur alors que la vision objective vous prouverait peut-être qu'il est tout à fait sincère. Vous pouvez, de tout votre cœur, crier que l'autre vous hait et vous torture alors qu'en vérité il se

conduit très courtoisement à votre égard.

Ce qui est faux, c'est la confusion intermédiaire entre le monde et notre monde. On est à moitié dans son monde, à moitié dans le monde, c'est-à-dire qu'on n'est vrai ni par rapport à la réalité objective, ni par rapport à soi-même, à ses vasanas, ses samskaras et sa propre profondeur. Dans le *lying*, vous vous tournez vers un autre aspect du « spectacle », qui est l'ensemble de vos phénomènes intérieurs. *Vous allez être neutre en face de tout ce qui montre que vous ne pouvez pas être neutre dans la vie*. Vous allez essayer d'être le spectateur de votre spectacle intérieur, de vos souvenirs, de vos désirs, de vos terreurs, en allant jusqu'au bout et jusqu'au fond de tout ce monde que vous portez en vous. Le monde extérieur, actuel et ancien, a son double en vous. Il existe Suzanne et il existe, au-dedans de vous, votre Suzanne. Tout, toute la réalité avec laquelle vous avez été en contact, a son correspondant en vous qui est cette réalité telle qu'elle s'est inscrite dans *chitta*, telle que vous l'avez perçue à travers votre mental, donc de façon déformée. Par conséquent, provisoirement dans ce travail de *chitta shuddhi*, le monde des phénomènes extérieur à vous n'existe plus. Seule cette réplique intérieure devient importante.

Vous devez, pour être tout à fait clair, voir que le mot vérité peut être employé dans deux sens, la vérité objective à laquelle vous accéderez peut-être un jour et la vérité subjective, c'est-à-dire ce qui est là au fond de votre cœur. Vous n'accéderez à la vérité objective extérieure à vous qu'en passant d'abord – c'est indispensable – par la vérité à l'intérieur de vous. Croire qu'on peut être dans le mensonge à l'intérieur et dans la vérité par rapport à l'extérieur est un leurre. Vous serez uniquement dans le monde des projections de l'inconscient, qui colorent ou déforment toujours plus ou moins les phénomènes. Vous resterez coupé de vous-même, incapable de vous comprendre vous-même, ignorant tout de vos propres profondeurs inconscientes que vous nierez à la mesure même où celles-ci vous font peur. La vraie tragédie d'un être humain est de ne vivre qu'à la surface de lui-même et, mené par le mental, de tout faire pour s'aveugler à la réalité même de cet inconscient. La « Conscience » se révèle quand le « conscient » et l'« inconscient » sont réunifiés. Pour se protéger contre son propre inconscient, il y a deux méthodes. L'une consiste à en nier farouchement la réalité ou à faire du mensonge une vertu en affirmant qu'il faut « tourner le dos aux bas-fonds de l'âme humaine ». L'autre consiste à lire tout ce qui paraît sur la psychanalyse et à jongler avec les mots Œdipe, castration, instances, pulsions, eros, thanatos et libido.

Il faut, coûte que coûte, que le conscient comprenne enfin l'inconscient. Mais ce n'est pas une tâche facile – loin de là.

Nous allons complètement oublier, pour l'instant, la vérité objective, celle du monde réel auquel le sage peut avoir accès quand son mental a été détruit.

Oubliez la façon dont le Bouddha voit les autres autour de lui et dont vous les verriez aujourd'hui si vous étiez un Bouddha. Ne nous occupons plus maintenant que du monde intérieur. Nous allons parler d'un autre plan de vérité et de mensonge. La surface c'est le mensonge, la profondeur c'est la vérité. Ou encore, la tête c'est le mensonge, le cœur c'est la vérité, la vérité subjective. C'est la vérité intérieure d'un être humain, dans le spectacle intérieur dont la Conscience est le spectateur. Oubliez la vérité objective extérieure à vous et, dans ce travail de *chitta shuddhi*, cherchez cette vérité intérieure éminemment subjective. Cette vérité, elle est refusée plus ou moins, parfois totalement, elle est enfouie, censurée. C'est une appréciation absolument émotionnelle de la réalité, le contraire de *neutral*. Vous en êtes coupé et, de la profondeur, cette vérité vous mène sans que vous soyez unifié. C'est la profondeur qui finit toujours par l'emporter, mais à travers quels détours et quelles souffrances ! Et quel manque de connaissance réelle des vraies motivations de vos actions, des vraies causes produisant des effets et des vraies lignes de force de vos destins. La vérité profonde vous mène et vous ne comprenez pas pourquoi vous avez tant aimé cette femme qui ensuite vous est complètement indifférente ou pourquoi vous vous êtes donné tant de mal pour conquérir cette femme que, quelques années après, vous vous donnez tant de mal pour voir condamnée par le juge devant le tribunal des divorces. Et je prends cet exemple dans la vie conjugale, mais j'aurais pu le prendre dans la vie professionnelle, artistique, ou sportive, dans tous les aspects de l'existence, et même dans ce que nous croyons pouvoir appeler la « vie spirituelle ».

Il n'y a de vision juste, d'absence de peur, de capacité à aimer et d'action juste, que dans la réunification de l'inconscient et du conscient. Par conséquent, il faut être très clair. Maintenant, je ne cherche plus, comme on me l'a demandé et comme j'en ai fait mon but, à voir le monde tel qu'il est. Je cherche uniquement à voir mon monde dans ce qu'il a de plus égoïste, de plus individuel, de plus subjectif

Ne restez pas à mi-chemin entre les deux. Quand vous cherchez à être dans le monde, cherchez vraiment à être dans le monde et soyez d'une lucidité, d'une vigilance et d'une exigence rigoureuses vis-à-vis des colorations émotionnelles et des déformations du mental. Une progression est possible par l'exercice. Au moins dans certains cas, il vous sera possible de vous rendre compte que vous étiez en train de superposer sur le monde des phénomènes votre propre vision déformée. C'est une ligne d'effort. Dans *chitta shuddhi*, cette ligne d'effort est totalement abandonnée. Mais parfois on n'ose pas l'abandonner totalement et on reste assis entre deux chaises, ce qui ne mène nulle part. On n'ose pas aller jusqu'au bout de sa propre subjectivité, la tête garde encore un certain contrôle, essaie encore d'être raisonnable, *alors que le lying est totalement déraisonnable*. Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas, c'est tout à fait vrai. Ce sont les raisons du cœur que nous

cherchons. Pratiquement vous pouvez considérer comme synonymes ces termes, la profondeur, le cœur, la vérité subjective. La tête ment. Le cœur, lui, connaît la vérité. Et cette vérité du cœur, il faut que vous puissiez la laisser s'exprimer et l'entendre, c'est-à-dire qu'il ne doit y avoir absolument aucun frein, aucune réticence et, si possible, aucun souvenir des principes que l'éducation vous a donnés. Lorsqu'on s'engage dans cette découverte des samskaras enfouis, tout est justifié, tout est autorisé, tout est légitime. Il ne faut jamais reculer, il ne faut jamais s'arrêter en chemin, il faut oser aller jusqu'au bout. Il n'y a pas de blasphème, il n'y a pas d'injustice, il n'y a pas de péché, il n'y a pas de cruauté. Ces mots-là, ces pensées-là, ces concepts-là n'ont plus leur place dans le travail de *chitta shuddhi*. Il n'y a plus qu'une seule chose qui compte : qu'est-ce qui est là dans la profondeur de moi-même ?

Aucune action n'est impliquée. Le *lying* ne vous engage à rien dans la vie concrète. C'est uniquement un travail de réunification intérieure et de prise de conscience. Dans le *lying*, vous pouvez tuer quelqu'un tant que vous voudrez. Vous n'avez nullement à vous référer à la situation existentielle et vous demander si vous risquez vraiment de le tuer. Le monde n'existe plus. Il n'y a plus que votre monde et rien d'autre. Dans ces conditions, cet effort de connaissance de soi peut être efficace. Swâmiji prenait la peine de nous convaincre de façon magistrale de ce que je dis en ce moment. Il utilisait le poids de sa prestance et de sa dignité, l'autorité qui émanait de lui, pour contrebalancer en nous toutes les habitudes acquises à travers l'éducation, les bonnes manières, les principes, et nous convaincre qu'il n'y avait rien de mal et rien de condamnable dans ce qui était au fond de nous-mêmes. Ce sont simplement les effets de causes, les traces de blessures, de souffrances, d'échecs, de rêves non réalisés qui se sont accumulés en nous, soit dans cette existence, soit dans l'existence de ceux ou celles dont nous sommes la continuation. Non seulement il n'y a rien de mal ou d'immoral à « voir » le pire s'exprimer en vous, mais ce qui est réellement « mal », si on veut employer ce mot, c'est de ne pas avoir le courage de la vérité.

C'est une nouvelle morale qui apparaît, celle de la vérité et celle de l'honnêteté : qu'est-ce qui existe au plus profond de moi ? C'est tout. Dans l'intimité de moi-même, le monde réel ou relativement réel doit être totalement oublié. Je plonge dans mon monde intérieur avec une nouvelle éthique, une éthique scientifique, le respect absolument sacré de la vérité, le désir non moins sacré de ne plus être dans le mensonge. Du point de vue du *lying*, il n'y a qu'un seul bien, la vérité, il n'y a qu'un seul mal, le mensonge. Et la tête ment, parce qu'elle a peur, parce qu'on lui a appris que ceci était mal et que cela ne se faisait pas. La tête ne peut pas l'oublier et elle condamne ces samskaras et ces vasanas qui composent *chitta*. Cette condamnation vous fait vivre dans le conflit, et vous fait vivre dans la peur. Vivre dans la peur vous interdit l'amour et vous maintient dans l'égoïsme. Et c'est cette absence

d'amour qui est la cause du « mal ». En vous aveuglant à ce que vous croyez mal à l'intérieur de vous, vous vous condamnez à faire le mal dans votre vie courante par ignorance et par aveuglement. Voilà ce qui pourrait être une véritable morale en ce qui concerne *chitta shuddhi*. Je n'insisterai jamais trop là-dessus. La tradition bouddhiste ou hindoue, la tradition orientale ancienne, a reconnu la vérité de ces vasanas, de ces samskaras, de ce monde actif ; dynamique, complexe et inconnu, latent, de notre inconscient. Et l'essentiel de la sadhana est d'arriver à le connaître pour en être libre, pour en être libre par la connaissance.

Comment peut-on être le maître d'une réalité qu'on ne connaît même pas ? Soyez très rigoureux à cet égard et faites une distinction absolument claire entre votre tentative pour être juste dans le monde objectif et la tentative pour connaître jusqu'au fond votre monde des profondeurs. Le point commun, c'est que dans les deux cas, il y a discrimination du spectateur et du spectacle, et une conscience neutre *voit* ce qui *est*. Quand vous serez unifié intérieurement, cette conscience neutre sera là, du matin au soir, pour aborder les événements de la vie, les bonnes nouvelles et les mauvaises nouvelles, les événements heureux et les événements malheureux. Il n'y aura plus de bonnes ni de mauvaises nouvelles, il n'y aura que des nouvelles. Il n'y aura plus d'événements heureux ou malheureux, il n'y aura plus que des événements. Quand on est unifié intérieurement le spectateur neutre est là, et il voit sans l'écran de l'ego, sans l'écran du mental. Il voit le monde phénoménal dans sa vérité et, par là même, il voit la Réalité infinie dont le monde phénoménal est l'expression. Quand vous êtes enfin et, au sens propre du mot, « immédiatement » en contact avec la surface, par là même le chemin de la profondeur s'ouvre tout grand devant vous. Mais il faudra d'abord faire ce travail de réunification intérieure.

Aucun jugement – jugements qui sont toujours le fruit de la comparaison – ne doit subsister, sinon vous demeurerez toujours dans l'erreur vis-à-vis de votre monde intérieur. Il n'y a aucun sens à ce qu'une part de nous avec ses goûts, ses préférences, ses refus, ses opinions, ses conceptions essaie de prendre conscience d'une autre part de nous. Cela ne peut pas faire un *lying* réel. Le témoin neutre en nous est pareil à un miroir et n'a aucune opinion. Sinon, vous demeurez subjectifs par rapport à votre propre subjectivité. C'est votre subjectivité qui vous interdit d'avoir une vision objective du monde, et en essayant de connaître cette subjectivité, vous l'approchez déjà avec subjectivité. Vous êtes subjectifs vis-à-vis de votre propre subjectivité. Si nous nous appelons Arnaud, nous ne connaîtrons jamais « Arnaud », nous ne connaîtrons que « notre Arnaud » – une fois de plus. Il est impératif que cette attitude fausse soit dépassée.

Dans le monde extérieur, vous prenez beaucoup de risques parce que vous pouvez faire du mal aux autres, vous pouvez recevoir des coups venant des autres. Dans le travail de *chitta shuddhi*, vous ne prenez aucun risque. Vous

êtes seul en vous-même, avec vous-même, pendant un moment soustrait au cours de l'existence comme vous vous soustrairiez un moment pour méditer pendant une heure ou une heure et demie. Vous ne risquez absolument rien. Ne l'oubliez jamais, car c'est là où se gagne la victoire de la lumière sur les ténèbres, de l'amour sur la haine, de la liberté sur la prison, du non-égoïsme sur l'égoïsme. La conscience neutre prend connaissance de tout ce qui est dans les profondeurs. Il faut à tout prix que vous cessiez de mener avec l'ego cette tentative de connaissance des profondeurs de l'ego, et le plus tôt sera le mieux. Et pour cela il faut que vous ayez en vous un point d'appui non seulement dans la tête mais dans le sentiment, un point d'appui plus fort que toutes les influences qui vous ont composé et qui ont produit votre configuration mentale et émotionnelle. Ce point d'appui qui vous touche dans le sentiment, c'est l'amour de la vérité, l'horreur du mensonge et le sens de l'immense gravité de ce qui est en cause. Si la vérité ne triomphe pas, je resterai toute ma vie l'esclave du mensonge et toute ma vie ne sera qu'une caricature dérisoire. Et cela, le disciple engagé sur le chemin, un jour, le voit en face. Je ne peux plus continuer dans cette ignorance de moi-même, dans cette répression, ce refoulement, cette négation, ce désaveu de tous ces samskaras et vasanas qui sont en moi. Même si ce sont des peurs terrifiantes, même si ce sont des impulsions de meurtre, même si ce sont des désirs insensés, je veux les voir. Et pour les voir, il faut les vivre. Il faut avoir le courage, en ce moment particulier du *lying*, de les vivre pleinement.

Voyez bien que les samskaras ont avant tout une valeur émotionnelle, c'est-à-dire une valeur d'attraction ou de répulsion, de j'aime ou je n'aime pas. Ce sont les émotions qui mènent le monde, ce sont les émotions qui règnent dans l'inconscient et ce sont les émotions qui vous mènent. Comment allez-vous être en mesure d'accomplir un travail direct sur vos émotions ? Vous avez tout de suite un certain pouvoir sur votre tête. Vous pouvez décider : « Je vais orienter mes pensées dans la direction que je choisis. » Vous pouvez vous occuper de vos pensées, les diriger : « Mes pensées, je vais les contraindre à penser à mon frère. Mon frère a tel métier, telle profession, voilà la dernière fois où je l'ai vu, voilà son appartement, il s'est fait couper les cheveux, il est toujours habillé avec des vestes de sport. » Et vous pouvez aussi bien contraindre vos pensées à se souvenir : « Maintenant, je vais penser au roi Louis XIV. Le roi Louis XIV a eu Colbert comme ministre, il a fait construire le château de Versailles. » Vous avez aussi un pouvoir immédiat sur votre corps. Vous pouvez décider de vous baisser, de vous relever, de croiser les bras, de vous pencher à droite, de vous pencher à gauche. S'il y a un petit commencement, on peut espérer aller plus loin. Vous avez un petit commencement de pouvoir sur vos pensées, vous pouvez espérer les orienter dans une certaine direction et faire tout un travail intellectuel qui vous permettrait de vous transformer intellectuellement. Vous avez un petit pouvoir sur le corps et, en utilisant certaines techniques avec habileté et persévérance, vous pouvez accomplir une grande transformation de votre corps et de votre

fonctionnement moteur.

Mais quel pouvoir direct avez-vous sur vos émotions ? Quand vous êtes triste, comment pouvez-vous avoir à votre disposition des émotions gaies ? Quand vous êtes gai, comment pouvez-vous avoir à votre disposition des émotions tristes ? Les émotions naissent, suscitées par un choc extérieur qui vient raviver un samskara au fond de l'inconscient, et puis, sans qu'on sache trop ni pourquoi ni comment, elles disparaissent. Puis une autre émotion vient et la vie est partagée entre des émotions heureuses et des émotions malheureuses, sur lesquelles l'homme, normalement, n'a à peu près aucun pouvoir. Les seuls êtres humains qui ont un peu de pouvoir, un pouvoir très relatif, sur leurs émotions, ce sont les comédiens. Ils peuvent réussir à se sentir gais ou tristes et encore ce pouvoir est assez limité et il est fait surtout d'artifices. Quand ces artifices sont parfaitement maîtrisés, ils relèvent du grand art et font les grands acteurs. Alors pouvez-vous imaginer que vous allez progresser et vous transformer sans avoir la possibilité d'agir sur une part essentielle de vous-même, parce que ces émotions vous échappent et que vous n'avez aucune prise sur elles ? Comment peut-il y avoir un chemin qui ne comporte pas un travail sur les émotions ? Dans les voies religieuses et pour ceux qui sont réellement qualifiés pour ces voies religieuses, le travail sur les émotions part du point d'appui de l'émotion religieuse elle-même. Mais cette émotion, elle est là ou elle n'est pas là. De même qu'un être humain est amoureux ou n'est pas amoureux et qu'on ne tombe pas amoureux sur commande, tous les êtres humains ne peuvent pas, sur commande, éprouver un amour ardent, intense, pour Dieu. Dans les voies réellement religieuses, celle du moine, celle du mystique, il y a un travail sur les émotions à travers la ferveur religieuse, le désir de mériter l'amour de Dieu, le désir de connaître ce Dieu qui nous aime, le désir d'être digne du Christ qui s'est sacrifié pour nous. Mais tout le monde n'est pas qualifié pour faire de ce chemin religieux un chemin réel et non pas une suite d'émotions non contrôlées qui maintiennent dans l'infantilisme.

Il vous faut donc réussir à entrer en contact avec vos propres émotions. C'est la clef de *chitta shuddhi*. Il faut donc que le disciple en vous ait pris une réelle décision. Si cette décision n'a pas été réellement prise, le travail ne sera jamais effectué qu'à moitié. Une réelle décision d'avoir, à tout prix, accès direct à cette vérité profonde des samskaras. Je dis bien *à tout prix*. Plus rien n'existe qui puisse nous détourner de ce chemin pendant le temps que nous y consacrons quotidiennement. Tout ce qui pourrait nous détourner de ce chemin est un mensonge, dû à la peur de la vérité et à la soumission aux vieilles habitudes dont une vie est faite.

Le témoin va être sans cesse purifié. Vous pouvez reconnaître : le témoin n'est pas encore absolument pur. Le témoin est encore un ego, un ego qui voudrait bien la vérité, un ego qui voudrait bien la connaissance de moi, mais qui intervient encore un peu, qui a encore un peu ses idées, qui a encore un

peu ses opinions, qui a encore un peu ses préférences, qui a encore un peu ses craintes. Vous devez vous conduire avec vous-même comme si vous étiez chargé d'étudier un autre. Si vous êtes psychiatre expert auprès des tribunaux et qu'on vous demande d'étudier un criminel pour comprendre les phénomènes qui l'ont poussé au crime, vous allez l'étudier avec un point de vue scientifique, peut-être un point de vue scientifique impur parce que, malgré vous, votre propre inconscient va intervenir mais au moins avec une certaine liberté puisqu'il ne s'agit pas de vous. Il est indispensable de se conduire de la même façon avec ce que vous considérez comme vous-même, c'est-à-dire cet ensemble de vasanas et de samskaras qui sont les racines de l'ego avec lequel vous êtes identifiés.

En ce sens, le *lying* est un travail spirituel, un travail métaphysique et un travail libérateur, parce qu'il n'est possible que par le dépassement de l'ego. Dans le désir de rendre consciente notre vérité inconsciente, grandit ce qui sera un jour le témoin. L'ego, provisoirement au moins, est écarté. L'ego est fait de non-vérités, de refus et de préférences. Cet amour de la vérité est une attitude religieuse, et il peut être plus fort que toutes les habitudes mentales, toutes les peurs, toutes les répressions, toutes les censures et toutes les voix des éducateurs que vous avez prises à l'intérieur de vous-même et qui maintenant parlent à votre place.

Le *lying* est un acte sacré parce qu'il conduit au total sacrifice de l'ego, sacrifice à la vérité. Je reconnais qu'existent dans cet ego des peurs, des désirs, des haines dont je suis en grande partie coupé parce que tout ce qui ne convenait pas à cet ego a été refusé. Et maintenant va s'accomplir ce sacrifice qui est l'essence de tous les chemins spirituels, de toutes les religions. Alors *chitta shuddhi* devient réellement possible, parce que ce n'est plus l'ego qui l'entreprend. C'est ce que j'ai appelé le disciple, la part de vous qui veut vraiment la vérité, qui veut vraiment la liberté, et qui a senti qu'au-delà des émotions existait un tout autre fonctionnement du cœur. Vous, tel que vous vous connaissez, vous ne pouvez pas atteindre la perfection du *lying*. Vous, tel que vous vous traînez partout depuis toujours, vous ne pouvez pas faire de *lying*, parce que « vous », ça représente justement un ensemble de peurs, de répressions, de conceptions, d'opinions, tout ce qui doit être dépassé. Seul un autre « vous » peut mener à bien cette tâche, un vous qui ne s'identifie pas avec les phénomènes auxquels jusqu'à présent vous vous êtes identifié, et qui se conduit avec ce que vous appelez vous-même comme s'il s'agissait d'un autre. Vous devenez simplement un expert, un chercheur scientifique qui étudie. Si c'est tout à fait clair au départ, si vous ne vous lancez pas à l'aveuglette dans un travail pour lequel vous êtes mal préparé, ce sera possible. Un sentiment de soi tout à fait nouveau, un Je inconnu, va apparaître au-delà des peurs, au-delà des désirs, au-delà de la prison, un Je qui est simplement le témoin de la vérité. Et vous pourrez tout laisser tomber à la surface.

Les émotions, vous ne pouvez les connaître, en avoir l'expérience, qu'en les vivant. Seulement la définition de l'émotion, dans la réalité quotidienne, c'est qu'elle ne peut se produire que si nous sommes emportés. Personne ne peut dire qu'il a une expérience consciente de ses émotions puisqu'il n'y a émotion que si on est emporté et s'il n'y a plus personne pour en être vraiment conscient. D'aucune émotion vous n'avez été réellement conscient. Sinon il n'y aurait pas d'émotion dans la vie ; il n'y a émotion que parce qu'on est emporté. Eh bien, le souvenir de toutes ces émotions qui est emmagasiné en vous, vous allez le ramener à la surface. Vous allez les vivre, ces émotions, *et d'une façon absolument nouvelle qui ne s'est jamais produite. Vous allez les vivre consciemment*. Vous allez à la fois être ému et être conscient, ce qui ne se produit jamais dans la vie. Ou on est conscient et on ne peut pas être ému, ou on est ému et on est emporté, on n'est pas conscient au vrai sens du mot conscient, conscient de soi. Vous allez être situé dans une conscience stable, immuable, pareille à elle-même et vivre le phénomène. Vous allez faire des expériences absolument nouvelles, que vous n'avez jamais connues et que d'autres mourront sans jamais avoir connues, vivre vos émotions tout en étant conscient. C'est la seule possibilité d'avoir une expérience réelle de l'émotion, de la connaître, d'en être le maître et non plus l'esclave, et ça n'est possible que par l'acceptation, l'acceptation totale. Je suis neutre vis-à-vis du phénomène qui est le plus contraire à la neutralité, c'est-à-dire l'émotion. Vous voyez l'importance de tout ce travail qui doit être accompli intérieurement. Cela dit, ne vous demandez pas l'impossible et ne vous découragez pas. Vous vous réunifierez peu à peu. Il y a un domaine dans lequel il y a des degrés et il y a un domaine où il n'y a plus de degrés. L'ego est encore là. C'est encore moi, avec une forme particulière, mais ce moi est plus ou moins figé, hypertrophié. Je dirai que cet ego est plus ou moins égoïste, plus ou moins aveugle, charriant plus ou moins d'opinions, de refus, de préférences. D'un certain point de vue tous les ego ne sont pas à mettre dans le même sac. On est plus ou moins égoïste, plus ou moins menteur, plus ou moins dans l'erreur ; tout cela est relatif, et à certains moments vous voyez plus ou moins bien ce qui se passe en dehors de vous, ce qui se passe en vous, la vérité de la situation, ce qui devrait être fait, le mécanisme. Mais ce « vous » dont je vous parle maintenant, c'est encore l'ego. Il ne faut jamais oublier qu'il existe deux « vous », ou deux « je » si on parle à la première personne, un vous ou un je qui est une modalité ou une autre de l'ego, et puis le vous ou le je impersonnel qui n'est plus l'ego, qui est au-delà de l'ego, qui est simplement conscience, simplement vision. Mais quand on est dans l'ego il y a toutes sortes de degrés, on est plus ou moins dans la dualité, plus ou moins réunifié. La vision que vous avez de vous-même, de votre profondeur, de vos vraies motivations est plus ou moins déformée. Ce dont je parle, c'est une réalité qui va plus loin que toutes les expériences de l'ego, qui va au-delà de l'ego. C'est en nous une vision qui va regarder et voir tout ce qui peut composer Arnaud, ce qu'on appelle Arnaud, cet ensemble momentané de

forces appelé Arnaud. Mais cette vision, elle, ne peut même plus s'appeler Arnaud. C'est cela que, peu à peu, vous pouvez découvrir en vous-même dans la pratique de *chitta shuddhi*, en sacrifiant de plus en plus l'ego à la vérité. Je ne discute pas : quoi qu'il y ait en moi, je veux le connaître et je veux le connaître en le vivant, en le laissant s'exprimer.

*

« Lying », cela veut simplement dire être couché par opposition à être assis. Il s'agit d'une posture complète de vous-même, mentale, émotionnelle et pas seulement physique, différente. Couché, c'est-à-dire dans le laisser-aller complet. Je ne prends même plus la peine de me tenir, je m'affaisse. Non seulement le *lying* doit vous amener à laisser disparaître les répressions mais même tous les contrôles. Il n'y a ni répression ni contrôle. Le *lying*, ce n'est pas quelque chose qu'on nous demande, c'est quelque chose qu'on nous permet. Voilà déjà un point important. On vous a toujours demandé quelque chose qui vous imposait un effort. Et, si nous comprenons bien, le *lying* c'est le non-effort absolu. Essayez de suivre ce que je dis sans vous rendre prisonnier des mots.

Pour tout on me demande un effort, même si je le fais volontiers, un effort d'attention ou un effort physique. Je veux apprendre à piloter les avions, taper à la machine à écrire, nager le crawl, tout me demande un effort. Idéalement, le *lying* est l'entreprise de non-effort absolu. Mais nous en sommes incapables. Il nous est donc demandé un effort tout à fait particulier qui est un effort de non-effort. Allongez-vous, laissez-vous aller, tout est permis. Laissez-vous aller. Selon la parole du Christ, redevenez pareil à un petit enfant. Un petit enfant ne contrôle pas, il rit, il pleure, comme ça vient, et comme ça sort. Mais vous, vous ne le pouvez plus. De tels mécanismes de non-spontanéité se sont mis en place peu à peu que, de façon normale, vous ne le pouvez plus.

Il s'agit du remplacement d'un fonctionnement par un autre, comme lorsque, dans un hôpital, on passe du courant du secteur sur le courant particulier de l'établissement qui a ses propres groupes électrogènes. Un fonctionnement s'arrête, le courant de la ville, et il est remplacé par un autre qui est le courant de l'hôpital. Dans le *lying*, le fonctionnement habituel, mental, s'arrête – du moins c'est ce qui est recherché – et un autre fonctionnement complètement différent, celui du cœur, le remplace. C'est ce premier point qui doit d'abord être vu, au moins intellectuellement, avant d'arriver à le mettre en pratique. Mais n'oubliez pas ce point si important. Presque tout le monde essaie d'abord de faire le *lying* en demeurant centré dans la tête. Non ! Lâchez la tête et branchez-vous directement sur le cœur.

Certains y arrivent très vite, d'autres y arrivent laborieusement mais peut-être est-ce simplement parce que la règle du jeu n'a pas été assez claire au départ.

Le fonctionnement qui s'arrête, celui de la tête est, vous le découvrirez, mensonger. Mais vous n'avez pas idée, au départ, à quel point il est mensonger. Mental = mensonge. *Manas* en sanscrit a donné *mens* en latin, *mens* a donné mensonge. Le cœur, lui, est spontané, pareil à un petit enfant et véridique. C'est le remplacement du mensonge par la vérité. Si vous essayez de rester dans le mental et de penser que ce mental va faire un *lying*, vous n'y arriverez jamais. Il faut le savoir, y renoncer tout de suite et dépister tous les faux *lyings* qui vous font perdre inutilement du temps, dans lesquels la tête essaie de retrouver une tristesse, essaie de retrouver une joie.

Ce qui doit s'exprimer dans le *lying a pour loi de s'exprimer* et se trouve réprimé. Il s'agit de faire le jeu de l'expression en réussissant à affaiblir la répression. Il suffit de s'ouvrir et se livrer. Se livrer c'est se délivrer. Si vous cherchez à faire s'exprimer de force l'inconscient, c'est le mental qui veut à tout prix garder la direction des opérations, et ce mental doit se taire. Si la tête s'arrête de fonctionner, ce qui cherche depuis si longtemps à se manifester va se manifester de soi-même. C'est exactement comme un ressort comprimé. Si nous retirons la main du ressort, le ressort se détendra de lui-même. Nous n'avons pas à prendre le ressort et à tirer dessus. Nous avons à cesser d'appuyer. Ce que vous portez en vous, quand vous ne le réprimerez plus, se décompressera ou s'exprimera de soi-même.

Une erreur trop répandue consiste à penser qu'en vous excitant à la surface, vous allez réussir un *lying*. Non ! Vous allez réussir à pleurer ou à crier pendant une heure mais cela n'a jamais libéré personne. Des gens malheureux ont pleuré, crié, sangloté, mordu leur oreiller, et n'ont pas été libérés pour cela. N'importe quels pleurs ne libèrent pas. Le Christ a dit : « Heureux ceux qui pleurent car ils seront consolés. » À première vue, c'est une des paroles les plus mensongères et aucun démagogue n'a osé faire une promesse aussi scandaleuse, puisque nous sommes entourés de gens qui ont beaucoup pleuré dans leur vie et qui n'ont jamais été consolés. Un peu de soulagement, pendant huit jours, ou un mois, puis de nouveau les souffrances recommencent. Il ne s'agit donc pas de n'importe quels pleurs mais de pleurs assumés, acceptés, vécus, des vrais pleurs, pas des pleurs dans lesquels on se débat, pas des pleurs dans lesquels on souffre de souffrir. Si vous pensez qu'en vous excitant artificiellement vous allez réussir à pleurer, ce sont des pleurs qui ne libèrent pas. Cela va tourner court. Ce que je dis là n'est pas exclusif de cette autre vérité que toute émotion de surface est bonne comme point d'appui pour un *lying*. Ces deux vérités ne se contredisent pas. Mais certains, au début des *lyings*, pensent que le but est uniquement de réussir à crier. Ils essayent de s'exciter à l'avance dans leur chambre pour mieux crier en arrivant sur le matelas. « Si seulement j'avais eu mon *lying* hier après-midi, vous auriez vu ce qui serait sorti. » Ou « Si j'avais eu mon séjour il y a trois

semaines, quand ça allait si mal, vous auriez vu ce qui serait sorti. » C'est complètement faux. Qu'est-ce qui se serait passé « si seulement vous aviez eu votre lying hier après-midi au lieu de ce matin » ou « si seulement vous aviez fait votre séjour il y a trois semaines quand ça allait si mal » ? Mettons les choses au mieux : vous vous seriez allongé, vous auriez exprimé tant bien que mal l'émotion qui vous débordait et puis cela se serait arrêté là sans aller plus loin, parce que c'était encore la tête qui voulait garder l'initiative des opérations. Généralement d'ailleurs, quand on est dans ce genre d'état, il suffit de s'allonger pour que rien ne s'exprime.

C'est arrivé aussi que certains viennent faire leur lying convaincus « qu'on allait voir ce qu'on allait voir ». Ils s'étaient énervés pendant le petit déjeuner parce qu'on leur avait fait une réflexion. Jusqu'à dix heures, ils s'étaient surchauffés. Mais, arrivés dans la chambre, cela tournait court. Rien. Nerveux, tendus, mécontents contre eux-mêmes, hostiles contre moi parce que je ne fais pas, d'un coup de baguette magique, « tout sortir ». Le lying n'a rien à voir avec cette excitation ou cette nervosité de surface, qui s'exprimera en effet parce qu'elle déborde mais qui ne mènera pas plus loin. Il s'agit de tout autre chose. Il s'agit d'une expression nouvelle, spontanée, venant de la profondeur, qui se fait d'elle-même quand on ne l'empêche plus.

Celui qui serait capable de se détendre complètement et de laisser monter : « La chatte de Muriel est affreuse », serait très bien parti. Pourquoi cette chatte de Muriel est-elle affreuse ? Très intéressant ! Quelqu'un d'autre trouvera la chatte de Muriel très jolie. Tout d'un coup, un petit quelque chose monte et s'exprime. Cela a dix fois plus de valeur que d'entrer et de hurler : « J'en ai marre de tous ces cons du Bost », phrase qui est sortie un certain nombre de fois dans des *lyings* qui n'ont conduit nulle part. Cessez de penser : « Ah si seulement j'avais fait des *lyings* il y a trois semaines, quand ça allait si mal, ou si seulement j'avais fait mon *lying* hier après-midi quand j'étais dans une telle émotion. » Un *lying* ne consiste pas simplement à crier un bon coup. Les gens énervés dont les contrôles sont débordés ne font pas un *lying*, même s'ils ont hurlé et trépigné. Si chaque fois qu'on crie ou qu'on s'énerve ou qu'on hurle dans la vie, cela faisait un *lying*, tout le monde serait libéré.

C'est exactement le contraire. Je vais abandonner complètement le fonctionnement de la tête et me relâcher. Commencer par me détendre. Il faut aborder le *lying* complètement détendu, détendu, détendu... J'arrive détendu, j'arrive confiant, j'arrive comme un petit enfant, et je me laisse aller, j'ouvre les portes de la cage que j'ai toujours moi-même maintenues fermées. Le meilleur gardien de votre prison c'est vous-même. Vous vous promenez avec le trousseau de clés de votre propre prison et, chaque fois qu'une porte a l'air mal fermée, vous vérifiez qu'elle ne risque pas de s'ouvrir et que tout ce qui vous empoisonne intérieurement reste bien là en vous-même. Vous devez relâcher, à la fois au sens de relaxer et au sens de libérer. Vous ouvrez la porte d'une cage et l'oiseau ne s'envole pas. Il vient devant la porte qui est ouverte

et il ne s'envole pas. Et puis au bout de dix minutes, une demi-heure, tout d'un coup, il s'envole. C'est la même chose pour vos émotions, vos sensations, vos souvenirs. Quand vous ouvrez la porte de la cage, ils ont tellement pris l'habitude de ne pas se manifester qu'ils ne s'expriment pas tout de suite. Je suis détendu, je suis détendu, mais rien ne s'exprime. Cela va venir. L'essentiel à comprendre, c'est qu'il s'agit d'un fonctionnement différent.

Ce n'est pas une petite affaire que de rééduquer la spontanéité. C'est comme un malade qui a été alité pendant plusieurs mois et qui, un beau jour, a le droit de marcher. Il en a complètement perdu l'habitude. Pour les *lyings*, ce n'est pas seulement une petite rééducation, c'est une grande rééducation de la spontanéité. Elle prendra huit jours, six mois ou deux ans, cela n'a pas d'importance. Mais renoncez complètement à essayer de faire des *lyings* avec le mental ordinaire. Ceci au moins doit être bien clair.

Il est vrai aussi qu'un aspect très important des *lyings* c'est celui du désencombrement de la mémoire inconsciente. C'est par *chitta*, cette mémoire, que vous êtes prisonniers du passé. *Chitta*, c'est le réceptacle de tous les désirs et toutes les peurs qui prennent forme d'après vos expériences anciennes, peut-être même vos expériences d'une vie antérieure. Pour la tête les souvenirs vieillissent mais, dans cette mémoire particulière, les souvenirs ne vieillissent pas. C'est exactement comme de sortir un film d'une cinémathèque. Quand la télévision projette *L'Éternel retour*, un des premiers films de Jean Marais, celui-ci a vingt-neuf ans. Et dans soixante-dix ans, quand on reprojettera *L'Éternel retour*, Jean Marais aura toujours vingt-neuf ans. Nous avons une cinémathèque de souvenirs qui ne vieillissent pas.

Pour l'expérience ordinaire, la mémoire c'est la mémoire de la tête : « Est-ce que tu te souviens qui il y avait à ce dîner ? – Attends, il y avait Catherine, Jean-Pierre, il y avait Marc. Il y avait Olivier ou il n'y avait pas Olivier ? » Vous cherchez avec la tête. Mais il y a aussi une mémoire du corps et le corps peut se souvenir. Ce n'est pas la tête qui se souvient que le corps a eu mal, c'est le corps qui se souvient qu'il a eu mal, et si le corps se souvient qu'il a eu mal, eh bien il a mal. Il y a une mémoire de l'émotion, du cœur, et si le cœur se souvient d'avoir été triste, le souvenir c'est la tristesse en question, sinon il n'y a pas de souvenir. Cette mémoire peut être réactivée, et vous pouvez retrouver le souvenir de façon parfaite. Partez de ce point de vue : « Puisque je l'ai vécu, je ne peux pas ne pas m'en souvenir. » Il y a donc une possibilité de ramener le souvenir de la mémoire-cinémathèque à la mémoire-projection. Mais, contrairement à la cinémathèque de la télévision, où je n'ai qu'à regarder dans le fichier pour sortir un film, vous ne pouvez pas ramener de force ces souvenirs à la surface. Ce sont eux qui reviennent d'eux-mêmes à la surface si vous ne les en empêchez plus et qui s'enchaînent ou s'entraînent les uns les autres. Par contre, vous avez une possibilité, qui demande à être bien comprise et peu à peu maîtrisée, de faciliter le retour des souvenirs à la

mémoire consciente.

Le corps se souvient, le corps a une mémoire. Puisque j'ai vécu l'événement, la naissance par exemple, je ne peux pas ne pas m'en souvenir. Vous essayez de vous souvenir avec votre corps et vous essayez d'y associer votre tête. Vous avez une certaine possibilité, qui, elle, va s'exercer avec l'expérience, d'orienter un peu vos recherches. Vous ne pouvez rien faire de force, mais vous pouvez essayer de demander à votre corps : « Souviens-toi. Est-ce que tu te souviens ? Essaie de te souvenir. » Ou encore, vous pouvez ne pas utiliser cette possibilité de choix et demander simplement à votre corps : « De quoi est-ce que tu te souviens ? » Vous êtes là, très attentif, et vous tournez vers le corps votre attention silencieuse. Certaines sensations vont revenir dont vous sentirez bien que ce ne sont pas des sensations actuelles mais des souvenirs. De même pour votre émotion. Et quand le cœur se souvient, on revit exactement l'émotion qu'on a vécue autrefois. C'est cette mémoire que vous avez réprimée, oubliée, oubliée... « Il faut chasser les mauvais souvenirs, n'y pense plus, pense à autre chose. »

Depuis bien longtemps, vous avez découvert d'instinct que vous avez une possibilité d'oubli ou de répression qui vous permet d'enfouir, d'enfouir... Tant que vous pensez à un échec, cela vous fait mal, et, si vous réussissez à le nier, vous vous retrouvez à l'aise, *sans avoir accepté*. Ce que nous avons réprimé et enfoui sans l'avoir accepté cherche à remonter à la surface. Et une part de plus en plus importante de votre énergie n'est utilisée qu'à réprimer.

Maintenant, comprenez bien ce qui est primordial. Ce n'est pas d'abord de retrouver les souvenirs très anciens. La première vérité du *lying, c'est de cesser de mentir*. J'abandonne ce mental qui est mensonge, et je vais laisser parler le cœur qui, lui, dit la vérité. C'est difficile. Vous avez une peur terrible de la vérité et vous êtes magnifiquement organisés pour protéger votre vie dans le mensonge. Il y a, dans le *lying*, un immense désir de vérité. J'ai parfois comparé le *lying* avec les interrogatoires de police qu'on voit dans les films : « Tu vas la dire la vérité ? où t'étais jeudi soir ? » – « J'étais chez moi. » – « Menteur ! où t'étais jeudi soir ? » – « Je vous dis que j'étais chez moi ! » Puis, à la fin, le policier un peu adroit lance : « Jeudi soir, à dix heures, quand tu es rentré »... – « Je ne suis pas rentré à dix heures, je suis »... Ça y est, il s'est trahi ! Imaginez un policier plein d'amour qui vous fasse dire la vérité pour votre bien. Je ne peux plus vivre dans le mensonge, ma soif de vérité est devenue trop grande. Même si ma vie dans le mensonge va encore se poursuivre parce que je ne peux pas faire autrement, au moins, pendant une heure, confidentiellement, entre Arnaud et moi, je vais dire la vérité. Le *lying* c'est secret, confidentiel, et c'est enfin le moment de la vérité.

Vous êtes remarquablement organisés dans le mensonge et vous pensez que de continuer à protéger vos mensonges va vous aider à vivre. Le mensonge ne mène nulle part, mais vous vous y êtes tellement habitué que

vous avez peur de la vérité. Est-ce que vraiment je veux la vérité ? Et, si la vérité semble contredire toute mon organisation de surface, est-ce que je suis prêt à laisser sortir cette vérité au moins pendant le *lying* ? Vous pouvez si vous y tenez continuer à vivre comme vous vivez et vous ne courez aucun risque à laisser monter la vérité à la surface. Vous exercez un métier, vous avez voulu le faire, et, au bout d'un mois, vous vous rendez compte que ça ne vous plaît pas du tout. Vous le niez complètement et vous continuez à vous dire que ça vous intéresse énormément : « C'est passionnant, nous avons des contacts magnifiques avec l'étranger, nous mettons sur pied un nouveau département. » Comme on peut se mentir ! Si on laisse monter le cri du cœur, c'est : « Au secours, au secours, je ne veux plus travailler dans cette boîte, je n'en peux plus. » Mais, quand vous aurez sorti dans un *lying* que cette boîte est un cauchemar, que vous la détestez, que vous suffoquez, qu'elle aura votre peau, que vous ne voulez plus y rester, quand vous aurez été jusqu'au bout de cette émotion, je vous assure que vous serez beaucoup plus à l'aise pour continuer à travailler dans cette entreprise. Il n'y a aucun risque. C'est le mental qui s'affole et qui pense que, si nous laissons monter à la surface la vérité, nous sommes perdus. Jamais. Mais sachez que le mental, lui, ne veut pas le croire. Il se cramponne au mensonge, et votre vie est faite de mensonges.

Vous êtes complètement coupés de vous-mêmes, vous êtes devenus « aliénés », étrangers, et il faut absolument redécouvrir la vérité, donner à la vérité qui est en vous la chance de pouvoir enfin s'exprimer. Quel soulagement ! Quel bienfait ! Donc voilà un aspect du *lying* qui est : du mensonge à la vérité, du mensonge de la surface à la vérité de la profondeur, du mensonge de la tête à la vérité du cœur. Des *lyings* peuvent être extrêmement fructueux dans lesquels aucun souvenir ancien ne remonte à la surface. Ce ne sont pas forcément des souvenirs de l'âge de deux ans ou d'une existence précédente qui font la valeur d'un *lying*. Vous pouvez avoir réprimé une émotion très forte il y a six mois et la vivre, l'exprimer en *lying* aujourd'hui. Très bien.

Maintenant encore un point. Vous devez savoir et ne pas oublier, car cela fait partie de la règle du jeu, qu'existent en vous les répressions. Elles sont là, vous devez l'accepter complètement au lieu, chaque fois, de vous désespérer ou de vous indigner : « Ah ! s'il n'y avait pas les répressions ! » S'il n'y avait pas les répressions, il n'y aurait pas de *lying*, parce qu'il n'y aurait aucun besoin de *lying*. Le *lying* est nécessaire parce que ces répressions se sont mises en place depuis si longtemps. C'est un énorme gaspillage d'énergie mais ces répressions sont là, il faut le savoir et l'accepter. C'est cela qui va rendre la partie si importante, par moments si difficile et, par là même, si intéressante.

Vous avez une certaine possibilité d'intervenir, et ceci n'est pas contradictoire avec ce que je disais tout à l'heure : « Le mental ne peut rien

faire. Il s'agit de laisser un ressort se détendre. Il ne s'agit pas de prendre le ressort et de le tirer, il s'agit de cesser de le comprimer. » Vous avez une certaine possibilité réelle et efficace d'intervenir pour cesser de comprimer le ressort, c'est-à-dire pour faire le jeu de l'expression contre la répression. Vous pouvez d'abord reconnaître qu'il y a en vous l'expression qui cherche son chemin et la répression qui le lui barre. Vous nourrissez à la fois l'expression et la répression de votre substance, de votre vie, de votre énergie. Voilà votre tragédie. Quarante pour cent de vous-même cherchent à exprimer, quarante pour cent de vous-même répriment et, avec les quelque vingt pour cent qui restent, vous « vivez ».

Je m'efforce d'enlever mon énergie, ma participation, à la répression, et de la donner à l'expression. Je ne suis plus le complice de la répression, je ne me solidarise plus avec la répression, je ne fais plus le jeu de la répression. Je deviens le complice de l'expression. Et cela, vous pouvez le sentir très bien : Il y a encore une répression, quelque chose qui s'accroche, qui se cramponne. Je me décroche de tout de ce à quoi je m'accroche, de manière à ne plus m'accrocher à rien et à me laisser tomber dans le vide. C'est une méditation, une concentration, dans ce qui commence à s'exprimer. Je prends toute mon énergie, tout moi-même, et je le mets dans ce qui commence à se manifester, une sensation, un mal de tête, une contraction musculaire, des tremblements, une émotion, une peur, une angoisse, quoi que ce soit.

Le *lying* est une réconciliation totale avec tout, et pas seulement avec certaines émotions privilégiées qui vous paraissent importantes. Vous devez arriver en *lying* détendus. Même si vous êtes ravagés d'émotions, vous venez là avec confiance. C'est la chambre dans laquelle vous allez pleurer et crier mais, en même temps, c'est la chambre de la libération, c'est la chambre de l'espérance. C'est la chambre de l'amour. C'est plus beau que la chambre nuptiale. C'est la rencontre avec votre vérité, avec votre vraie vie et la fin du cauchemar. Vous venez avec une mentalité nouvelle, avec un état d'esprit religieux, avec la grande espérance et le grand émerveillement qu'un garçon de vingt ans met dans un rendez-vous d'amour avec sa fiancée.

Sur la base de la tension et de l'hostilité, « Je suis contre, merde, ça me fait chier », et autres refus, vous ne ferez pas un *lying*. Exprimer ce genre d'émotion négative restera une expression de surface. Il faut venir religieusement. Je vais vers la vérité, avec confiance, avec espérance. Je veux quitter le monde du mensonge pour aller au monde de la vérité, quitter le monde de la surface pour aller au monde de la profondeur. Cela fait partie du chemin vers le Royaume des Cieux, vers le Christ en vous, vers l'atman. Je viens pour me réconcilier avec tout, et pour commencer, avec mes émotions. Je viens pour tout pardonner. Si je ne peux pas me réconcilier avec mon frère, ma mère, ma femme, mon mari, mon beau-père, mon collègue, mon ami, je me réconcilie avec le fait de ma souffrance, de ma révolte. Je viens avec une attitude de réconciliation. C'est essentiel. Vous pouvez toujours vous

réconcilier. Il n'y a jamais de condition qui ne permette pas cette réconciliation avec vous-même. Le péché contre le Saint-Esprit, « le seul péché qui ne puisse pas être pardonné », c'est de refuser cette perche qui vous est tout le temps tendue, parce que la grâce de Dieu est tout le temps là, quelles que soient vos conditions du moment. Dans les pires conditions extérieures et intérieures, cette main m'est toujours tendue, et je refuse de la prendre. Si un pour cent de vous est d'accord pour se réconcilier, vous avez gagné. Ce un pour cent décide : « Je me réconcilie avec les quatre-vingt-dix-neuf pour cent de négativité qui sont là en moi. » Il ne peut jamais y avoir de conditions adverses en *lying*. Il ne peut jamais y avoir un *lying* raté. Venez avec cette attitude d'amour. C'est un peu subtil parce que vous ne pouvez pas aimer quelqu'un qui vous fait suffoquer de souffrance, sinon cela veut dire que vous n'avez plus besoin de *lying*. Je me réconcilie avec la situation telle qu'elle est. Je suffoque de souffrance ? Bien, je me réconcilie avec le fait de suffoquer de souffrance. Je suis là, détendu et c'est du fond de cette détente que des tensions vont monter. Mais je serai détendu à l'intérieur de ces tensions, je les accepterai, je ne me tendrai pas contre ces tensions.

On ne peut pas arriver au *lying* en étant négatif ; il faut y arriver positif. S'il y a un « non », dites oui au non. La négativité qui est en vous prendra un sens différent. Elle s'exprimera mais sur la base de l'acceptation. J'ai vraiment décidé d'accepter parce que je suis convaincu que c'est cela que je dois faire. Ne plus être divisé, ne plus être en conflit avec ce qui est. J'accepte d'abord la première chose qui est là, c'est-à-dire que je suis tendu. Je suis d'accord pour être tendu. Je ne me tends pas contre ma tension.

Si certaines sensations ou certaines émotions montent à la surface, vous devez être activement passif. Passif, cela veut dire patient, cela veut dire souffrir. C'est le même mot que la Passion du Christ. Passif. Vous devez être entièrement passif, mais vous devez être activement passif. Sinon, vous allez recommencer à être actif de la fausse façon, c'est-à-dire « penser », vous contracter, vous échapper, continuer, comme vous l'avez toujours fait, à tourner le dos à la profondeur. Il s'agit d'aller au fond du cœur, à la rencontre de ce qui est là, et de souffler sur le feu pour l'attiser. Il ne s'agit pas de fabriquer quelque chose d'artificiel. Si vous soufflez sur une bûche éteinte, cela ne fera jamais du feu ! Si je sens une émotion ou une sensation, je peux souffler sur la braise et la braise rougeoie et rougeoie encore plus. Je souffle encore, et, tout d'un coup, la flamme jaillit. Vous pouvez souffler sur le feu de cette émotion pour l'attiser. Je m'accroche, je me concentre au vrai sens du mot concentration. Toute ma force, toute mon énergie, tout mon être est rassemblé. Je me concentre dans cette sensation, je vois qu'une partie de moi a tout le temps tendance à s'échapper et je la ramène dans cette sensation. C'est cela mon point d'appui.

C'est cela l'objet de ma méditation. Au lieu de vous concentrer sur une image de Krishna jusqu'à être Krishna vous-même, vous vous concentrez sur

cette vérité qui est là en vous à l'instant même. Vous vous réunifiez avec vous-même.

Détendez, arrêtez le fonctionnement de la tête, cherchez à être vrai, laissez parler le cœur, qui représente la vérité, laissez monter ce qui monte. Et immédiatement vous allez voir que la censure commence à opérer. Il allait monter quelque chose de franchement critique à l'égard d'Arnaud. Vous le censurez. D'abord parce que ça vous pose un problème d'être critique à l'égard d'Arnaud, puisque vous avez besoin qu'il n'y ait aucune critique à faire pour pouvoir dire que c'est votre gourou. La première chose qui allait monter si vous ne trichez plus, c'est : « Arnaud me déçoit, je n'ai plus confiance en lui. » Immédiatement la censure opère, le disjoncteur fonctionne. Quand il y a un danger pour votre installation électrique, le disjoncteur disjoncte. Quand ça risque d'être dangereux pour votre installation de mensonge, ça disjoncte aussi. Vous ne pouvez pas être détendus, vous êtes encore trop obligés d'organiser des systèmes de tension pour empêcher certaines vérités de monter à la surface.

Il faut avoir la religion de la vérité. La peur du mensonge est la seule peur intelligente. Et soyez sûr que ce que vous censurez ce ne sont pas les grandes choses scandaleuses qui sont, en fait, très inoffensives. Sortez-les une fois, les grandes choses qu'on vous a présentées dans votre enfance comme si condamnables. Il n'y a aucun péché à être *vrai*. Des mécanismes en vous font que certaines images veulent se manifester, mais vous les réprimez et vous vivez dans la terreur à l'idée que ces images pourraient monter à la surface : « Je me demande comment était fait le sexe de la vierge Marie. » Ah ! Je vais mourir d'un seul coup et les portes de l'enfer vont s'ouvrir. Mais non. Les censures les plus pernicieuses ne sont pas celles-là. Ce que je refuse absolument de dire ce sont des choses beaucoup plus inoffensives, mais qui vont m'entraîner plus loin pour la réorganisation de mon existence mensongère. Certains fantasmes cherchent à s'exprimer. On en fait un monde mais ce n'est rien du tout. « Je voudrais embrasser le sexe de mon père. » Ces images affolantes n'ont rien de grave. Laissez-les monter et sortir une fois et soyez-en libres. C'est généralement très secondaire, même si on a réussi à violer les tabous, si on a osé aller jusqu'au fond des « noirs abîmes de la turpitude humaine », des « monstres grouillants qui rampent dans notre inconscient », et tout ce pour quoi on a hurlé contre Freud.

Ce que vous censurez vraiment ce sont des petites choses « inoffensives ». Ce que je ne veux surtout pas dire, c'est que je préfère le chat de Muriel à celui de Josette ou le chat de Josette à celui de Muriel. Parce que cela, ça peut m'entraîner quelque part de vraiment intéressant et important. De ce chat, je vais passer brusquement au chat de mon grand-onde. Il suffit que je repense à ce grand-onde, auquel je n'ai pas pensé depuis trente ans, pour qu'un souvenir d'angoisse sans limite remonte en moi, celui d'un certain jour où nous étions sur un bateau et où, n'ayant pas compris une plaisanterie de cet oncle, j'ai cru

que véritablement il allait me pousser dans l'eau pour me noyer. Les petites choses « inoffensives », c'est celles-là que vous censurez. Vous vous croyez très intelligents... « Non, ce n'est pas intéressant. Je ne suis pas venu au Bost pour ça. Je n'ai que quinze jours devant moi, je ne vais pas commencer à perdre mon temps à parler du chat ou des confitures du matin. » Tant et si bien que, pour ne pas perdre votre temps, vous repartez au bout de quinze jours en n'ayant rien fait. La règle est absolue : aucun contrôle, aucun. Je lâche la tête. Qu'est-ce que j'ai dans le cœur et qu'est-ce que j'ai dans le corps ? *Et je prends comme thème de ma méditation la vérité de ce que je suis juste maintenant*.

Quel est l'intérêt de faire de l'archéologie d'émotions et de sensations oubliées, d'aller les chercher sous des couches épaisses de sable, si elles ne vous gênent pas aujourd'hui ? Nous recherchons ces émotions, ces sensations anciennes et les souvenirs qui leur ont donné naissance parce qu'ils sont les causes d'effets qui se font encore sentir aujourd'hui. Sans cela, ce ne serait pas la peine. Nous ne cherchons les vieilles émotions que parce qu'elles sont aussi les émotions d'aujourd'hui. Par conséquent ce qui m'importe, c'est ce qui se présente à moi, dans mon cœur, là, tout de suite, maintenant. Et je dis oui. Je me laisse aller, je dis oui, j'adhère, je suis d'accord. Le travail se fera de lui-même. Mais, si ce qui est juste là ne vous convient pas parce que vous voulez autre chose sous prétexte de ne pas perdre de temps, je vous garantis que vous repartirez au bout d'un mois en n'ayant rien accompli. Prenez exactement ce qu'il y a là maintenant et soyez vrai à ce que vous êtes juste dans l'instant. S'il monte ces « maman, maman » dont vous rêvez, tant mieux. Si ce qui monte est complètement autre chose : « j'aime bien les croissants au beurre », d'accord. Ne vous accrochez pas à cette pensée, il ne s'agit pas de me parler pendant un quart d'heure de vos petits déjeuners. Des merveilleux croissants offerts par votre grand-mère, une autre image qui a aussi un contenu émotionnel va surgir spontanément. Cela ne demande qu'à sortir, ça se bouscule au portillon pour sortir mais vous trouvez moyen, pendant trois semaines, de vous plaindre que rien n'est sorti, parce que vous avez voulu toujours chercher autre chose que ce qu'il y avait là, là dans votre cœur !

Ne tenez plus compte de la surface, allez tout de suite à la profondeur. Quand vous êtes en *lying*, le Bost et la chambre d'Arnaud n'existent plus. Ce qui importe, c'est ce qu'il y a en vous. On nous dit toujours : « ici et maintenant », mais j'oserai être paradoxal et je dirai qu'en un sens la devise du *lying* c'est : « pas ici et pas maintenant mais ailleurs et autrefois » ! Dans le *lying*, je rentre en moi-même. J'oublie complètement tout avec ma tête. Ma tête abandonne. Que ce soit le premier jour d'un séjour de trois mois ou que ce soit le dernier jour d'un séjour de deux semaines n'a aucune importance. Je n'ai plus à le savoir. J'oublie que je suis dans la chambre. Je suis à l'intérieur de mon cœur, là où mon cœur et mes souvenirs veulent m'entraîner, et tout le reste je l'oublie. Comme dans la méditation, il n'y a plus qu'une chose qui

compte. C'est ce que j'ai dans le cœur et ce que j'ai dans le corps. On est au-delà du temps. Le mental va à toute vitesse. Une image d'hier vous ramène à une image d'il y a dix ans, une image d'il y a dix ans vous ramène à une image d'il y a trente ans, une image d'il y a trente ans vous ramène à une image d'avant-hier. Il ne faut s'accrocher à aucune de ces images. Laissez-les passer. J'oublie toutes mes diverses préoccupations de surface, et je rentre en moi-même. Si, en moi-même, je vois une émotion qui se présente, d'accord. J'adhère complètement. Cette émotion va peut-être se transformer et une autre va surgir, ou, au contraire, cette émotion grandit. Je suis d'accord. Elle grandit encore, et vous pouvez voir à ce moment-là que certaines résistances et répressions se mettent en œuvre. Enlevez votre énergie à la répression et donnez-la à l'émotion qui commence à vibrer en vous. Il faudra vous exercer. A mesure qu'on fait des *lyings*, on est de plus en plus rodé.

Il ne s'agit même pas d'accepter la souffrance, il s'agit de *choisir* la souffrance, la souffrance qui est là. Alors que je n'ai pas le choix, je me mets dans l'attitude de celui qui l'aurait vraiment choisie, cette souffrance. C'est encore plus que dire oui, encore plus qu'adhérer. La souffrance qui est là, je la choisis. C'est quand vous n'avez pas le choix, que vous devez avoir intérieurement l'attitude de celui qui aurait le choix et qui aurait vraiment choisi. Supposons qu'il vienne dans mon *lying* une horrible douleur à la tête. Bien. J'ai dans le *lying* l'attitude que j'aurais si on m'avait offert : Qu'est-ce que vous choisissez ? Je choisis la douleur à la tête ! Cette adhésion doit être parfaite. Il ne suffit pas de « dire oui » à la souffrance, il faut « être oui », être un immense oui inconditionnel.

Les *lyings* sont une grande entreprise. La vie monastique pour arriver à l'union parfaite avec Dieu est une grande entreprise. Le yoga est une grande entreprise. Devenir un pianiste virtuose ou une danseuse étoile est une grande entreprise. Rendre conscient l'inconscient est la grande affaire d'une vie. L'un de vous avait calculé qu'il voulait être « libre » pour ses vacances d'été, et il m'a demandé : « Est-ce que ça suffirait quinze jours en juin ou est-ce qu'il faudrait que je reste trois semaines ? » Oui ! Est-ce que quinze jours suffiront pour avoir exprimé mes émotions ou est-ce qu'il faudrait trois semaines ? J'aurais pu répondre : « Il faut trois mille existences. » Comment pourrait-on déraciner ses émotions en quinze jours ! Je prends mon existence en main et je vais réussir cette merveille qui consiste à aller du mensonge à la vérité, de la non-connaissance de moi à la connaissance de moi, du conflit à la réunification.

Il y a un phénomène émotion ? Je laisse le phénomène émotion se produire. Je le laisse s'exprimer. Swâmiji m'avait dit : « Si vous ne réussissez pas à exprimer, vous ne serez jamais libre. » Et je ne réussissais pas à exprimer. De temps en temps Swâmiji me répétait : « Si vous ne réussissez pas à exprimer, vous ne serez jamais libre ». Cela me stimulait. J'y ai mis mon orgueil. J'en ai eu, pourtant, des *lyings* pénibles ! Une idée, une image, un

souvenir, un petit bout d'émotion, trente minutes d'aridité, cinq minutes de pleurs et de nouveau vingt-cinq minutes d'aridité. Swâmiji me mettait au défi : « Vous pouvez continuer à vivre comme cela ? Alors épargnez-vous le luxe des *lyings*. Vous pouvez continuer à vivre comme cela ? Pourquoi vous escrimez-vous à faire des *lyings* ? Vous pouvez ? » Et je sentais bien : « Non, je ne peux pas, je ne peux plus. » Je n'arrive pas à exprimer, et si je n'arrive pas à exprimer, c'est ma vie qui n'a plus de sens. Je ne peux pas abandonner ce serait le plus grand échec de mon existence. Plus aucun succès n'aurait de valeur, je ne pourrais plus me mentir, je ne pourrais plus me duper, il faut que j'y arrive ! Et, quand on est dans cette situation-là, on arrive à tout. « *Express what has been repressed* », « poussez au-dehors ce qui a été réprimé ». Ce qui est réprimé m'opprime ou m'oppresse. Je l'exprime. Ce qui est important, c'est l'expression. « *Let it come out* », « laissez-le sortir ».

Il faut que je réussisse à exprimer. Si vous ne réussissez pas à exprimer, « abandonnez toute espérance », comme dit Dante dans *La Divine Comédie*. C'est la prison à perpétuité. J'ai connu la difficulté de faire les *lyings*. Je n'y arrive pas, il faut que j'y arrive, je suis malheureux, je me tends, je me contracte de plus en plus, ça sort un peu, ça ne sort pas. Si je suis aujourd'hui un tel convaincu des *lyings*, c'est bien que je ne regrette pas cette époque malheureuse. Je dis maintenant que cela valait la peine de souffrir dix fois plus pour arriver à réussir ces *lyings*. Je me souviens que ça a été dur, dur toute la journée, seul, perdu, dans un petit ashram du Bengale. J'ai vécu tant et plus le conflit de l'expression et de la répression. Tant mieux. Si j'avais eu des *lyings* faciles, je ne serais peut-être pas en mesure de comprendre aujourd'hui ceux qui ont des *lyings* difficiles ou qui n'arrivent à rien. Ne pensez jamais : « Arnaud va s'impatienter. » Jamais je ne m'impatienterai. Ce qui est important c'est que vous luttiez, que je vous voie tout le temps essayer. Il faut se donner du mal. Il faut être activement passif. Il faut vraiment souffler sur le feu pour l'attiser. Il faut vouloir y arriver, il faut chercher, il faut se concentrer. Cherchez et vous trouverez, frappez à la porte de l'inconscient et l'on vous ouvrira, demandez à l'inconscient et il vous répondra.

Plus votre « névrose », votre mental, vos émotions, vous poussent à la confiance en moi – car ça ne se commande pas – plus vous serez aidé. Si, au fond de vous-même, vous avez peur, peur des hommes en général, peur du père, s'il y a une peur que vous projetez sur moi, que vous transférez sur moi, cela vous facilitera moins les choses. Si vous avez par hasard une confiance même névrotique – parce que la vraie confiance consciente ne vient pas si facilement – tant mieux. Certains d'entre vous avaient une grande confiance en moi. Ils avaient fait d'Arnaud, le père parfait, la mère parfaite, l'ami parfait. Ils accomplissaient exactement ce que je leur demandais et je les guidais facilement. Cette confiance, vous l'avez ou vous ne l'avez pas, il ne faut pas vous inquiéter. Moi, je n'avais pas une vraie confiance en Swâmiji. Je prenais peur, je considérais que mes *lyings* rataient à cause de lui. Rien que la

façon dont Swâmiji me souriait, quand j'entrais dans la chambre, m'avait déjà glacé. Il me touchait, ça me rétractait. Il disait un mot, je refusais qu'il parle. J'ai ressenti Swâmiji comme un obstacle.

La peur d'être trahi par Swâmiji était là en moi, immense, la peur que, si je fais confiance à quelqu'un, je me livre à lui pour qu'il puisse me faire encore plus mal ensuite. L'amour de Swâmiji, je ne pouvais pas le ressentir ; j'en avais peur et je me défendais. Je ne pouvais être un ni avec Swâmiji ni avec l'émotion que celui-ci attisait en moi.

Aujourd'hui je sais bien que je n'aurais jamais fait de *lyings* seul, que c'est dans la chambre de Swâmiji que j'ai exprimé et que c'est lui qui m'y a amené peu à peu. Vous ne devez pas vous inquiéter si vous avez ce manque de confiance, il fera place à la vraie confiance. Certains seront gênés, comme moi en face de Swâmiji, parce que, fondamentalement, ils ont peur, au fond de leur inconscient, que je les trahisse : « Si je fais confiance à Arnaud je suis perdu. » Il suffit que j'éternue une fois pendant le *lying* pour qu'ils pensent : « Arnaud s'en fout. »

La peur particulière que je transférais sur Swâmiji ne m'a pas empêché, pour finir, d'arriver à exprimer mais ce fut long et laborieux avant la débandade des résistances.

Le *lying* apparaît d'abord comme pénible. Vous êtes habitués à souffrir, et vous comprenez qu'on va vous demander de souffrir encore plus. Vous portez le poids de vos angoisses, de vos malaises, de vos émotions douloureuses, de vos émotions négatives, des moments où vous êtes tendus, hostiles, butés, fermés, malheureux, inquiets pour l'avenir, et c'est dans ces souffrances qu'on vous demande de plonger en vous promettant que cela va vous en libérer. Mais c'est une libération dont vous n'avez aucune expérience, dont rien dans les profondeurs de vous-même n'est certain et une libération dont l'espérance n'est pas, au départ, suffisante pour être une conviction. Dans les profondeurs de l'inconscient, vous avez peut-être le souvenir de moments très heureux quand vous étiez foetus ou quand vous étiez bébé dans les bras de votre mère, mais nulle part vous n'avez la moindre idée de ce qu'est le *lying*. C'est une découverte complète que vous allez faire, quelque chose de radicalement nouveau. Il n'y a pas beaucoup d'activités dans lesquelles on s'engage en ayant aussi peu idée de ce dans quoi on s'engage. C'est le contraire, le contraire parfait, le contraire absolu de tout ce dont vous avez l'expérience et de tout ce à quoi vous êtes habitués.

Ce *lying*, qui vous apparaît d'abord comme quelque chose de si pénible – il va falloir souffrir, crier et gémir – est en fait quelque chose de grandiose, aussi beau que la méditation, aussi beau que l'amour, aussi beau que la communion avec un magnifique paysage. C'est une des activités les plus merveilleuses que j'ai connues dans ma vie. Seulement je n'ai pas découvert cela tout de suite. Je l'ai su quand j'ai vraiment compris de quoi il s'agissait et que les

vieilles habitudes nuisibles, néfastes, fausses avaient lâché prise. Il y a beaucoup plus à dire sur le *lying* qu'on ne le devine. Il ne s'agit pas seulement de s'allonger sur le matelas et penser : « Je vais pousser des cris ou gémir ou revivre des événements anciens. » On ne comprend pas du tout, au départ, de quoi il peut s'agir. Plus les mois passent au Bost, plus je m'émerveille devant cette méthode de Swâmiji, insérée dans la totalité de son enseignement et insérée dans tout ce que j'ai compris sur le bouddhisme zen de Houei-Nêng et Houang-po, sur le vedanta hindou et sur les autres enseignements spirituels.

Je dis bien : c'est une activité merveilleuse, le *lying*. Le *lying* ne consiste pas uniquement à revivre des situations douloureuses de l'enfance ou d'une vie antérieure qui ont été complètement réprimées et par la répression desquelles vous avez rendu votre vie mensongère. Le *lying* consiste à s'allonger, à abandonner, pendant un moment, tous les soins, toutes les préoccupations de l'existence, à unifier tous les aspects de nous-mêmes et à être complètement vrai. Au lieu de se couper, l'émotion douloureuse d'un côté et nous de l'autre, nous nous réunifions. Il n'y a plus deux : moi et mon émotion, moi et mon inconscient, moi et ma vérité profonde. Il n'y a plus qu'un. Je suis réunifié, je suis ce que je suis.

*

Reprenons l'affaire au début. Je vais redire une vérité que Swâmiji nous a enseignée de façon extrêmement précise. C'est l'origine de la dualité avec la naissance. Je le redirai comme préparation à une réflexion sur le *lying*. L'enfant non encore né ne ressent rien comme « autre que lui », sauf dans le cas où la mère vivrait une émotion particulièrement intense. L'enfant pourrait en être perturbé, c'est certain. Mais, si la mère ne vit pas cette grossesse dans des circonstances tragiques, l'enfant ne ressent pas un autre que lui. Il n'a pas de communication avec l'extérieur et il est là, absolument paisible et tranquille.

Le « traumatisme » primordial, celui que tout le monde a vécu une première fois et celui que certains ont revécu, vingt ans, trente ans ou quarante ans plus tard, c'est la naissance. Tout d'un coup, dans cette paix, le malaise des contractions apparaît et surprend l'enfant. Cet événement de la naissance est un événement pénible, c'est le moins qu'on puisse dire, parfois même épouvantable, et, de tout son être, l'enfant surpris refuse, refuse ces contractions, refuse cet étouffement, refuse cette nécessité qui le pousse à sortir et ces obstacles qui se dressent autour de lui.

Plusieurs des naissances qui ont été revécues ici l'ont été en présence de deux médecins accoucheurs, l'un qu'on pourrait juger suspect d'idées « originales », Frédérik Leboyer, l'autre qui n'est suspect de rien puisque c'est

le type du médecin titré, membre de diverses sociétés et participant à divers congrès, le docteur Séguy de Nice. Ils ont confirmé qu'il s'agissait bien là de naissances. À un certain moment, je ne sais plus avec lequel d'entre vous, Bernard Séguy m'a dit : « Tapez-lui les fesses. » J'ai tapé les fesses, pas très fort, et celui qui était en train de revivre sa naissance s'est tordu de souffrance comme un homard qu'on met vivant sur le gril. Le docteur Séguy m'a dit ensuite : « Oui, j'ai reconnu la phase de l'accouchement et généralement, dans ce cas-là, nous tapons sur les fesses du bébé. » Le fait de taper sur les fesses, à peine, une petite tape de rien du tout, a été insupportable. Puis Bernard Séguy a eu l'idée de faire une espèce de tunnel avec le matelas des *lyings* et d'enrouler ceux qui étaient en train non pas de hurler après leur venue au monde mais de pousser pour sortir. La réaction a été saisissante. C'était l'affolement, la panique et cela s'est vérifié chez tous. On ne peut pas douter que la naissance est le plus souvent un événement choquant et traumatisant.

Ma fille Muriel, je l'ai vue naître deux fois, il y a vingt ans et il y a deux ans. Elle a revécu cette naissance comme un cauchemar. Sa naissance avait été longue et difficile, elle avait été étranglée par le cordon, elle était cyanosée et le docteur Velay, le célèbre spécialiste de l'accouchement sans douleur, avait manifesté un peu de souci en voyant que le bébé ne se mettait pas à respirer. Sa naissance, Muriel l'a revécue comme un enfer.

Il y a quelques mois, je lui ai demandé : « Est-ce que tu crois que tu pourrais revivre ta naissance pour le docteur Séguy ? » Elle m'a répondu : « Sûrement, il suffit que je me remette en foetus et que je me ressouvienne et tout va se dérouler. » Elle a revécu à volonté cette naissance devant le docteur et elle m'a dit : « J'étais dans la béatitude », en même temps qu'elle se tordait et qu'elle souffrait. Oui, *la béatitude parce que la plénitude et la perfection de l'acceptation étaient là*. Et pourtant, dans son livre *Naissance*, le docteur Séguy a écrit : « Une telle scène était difficilement soutenable1. »

Revenons-en donc à ce point de départ. Le bébé, de tout son être, refuse. Certains, qui ont revécu leur naissance, après avoir manifesté d'innombrables sensations, soit pendant la période qui précède la sortie de l'utérus et du vagin, soit juste après la sortie, ont sangloté, sangloté, sangloté, en exprimant le désespoir. Le désespoir du bébé s'exprimait à travers un corps d'adulte. Un désespoir qui contenait tous les désespoirs futurs. Vous l'avez tous vécu, ce désespoir-là, le désespoir d'être né, de tant souffrir, de devoir respirer, et de refuser de respirer. Ce désespoir montre bien qu'il y a déjà une émotion et pas seulement des sensations. L'enfant refuse, refuse, refuse. Il n'est qu'un immense non, non à tout, non au fait même de naître. À partir de là, le mental a commencé. Le mental, c'est le fait de dire non. Le mental, c'est le refus de ce qui est. Le mental, c'est de ne pas accepter que ce qui est soit. Et cette division ne disparaîtra plus jamais. Elle va subsister sauf si on s'engage sur un chemin particulier qui retourne le conflit en acceptation et le refus en soumission, idée que vous trouvez exprimée dans tous les enseignements

religieux. C'est, et une partie de moi crie : « Ça ne devrait pas être. » Et me voilà divisé en deux. La part qui est bien obligée de reconnaître : « C'est », et l'autre moitié de moi qui refuse que ce soit. Dorénavant, chaque fois qu'une situation sera ressentie comme pénible, la tête, le cœur, le corps et éventuellement le sexe refuseront que ce qui est, soit.

Vous voyez la division que cela représente en vous. La naissance est l'origine de l'ego, c'est l'origine du mental, c'est l'origine de la dualité, c'est l'origine de l'opposition entre ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, agréable-désagréable, heureux-pénible, frustrant-gratifiant, bienfaisant-malfaisant, vous pouvez prendre tous les mots opposés indiquant la dualité dans lequel vit l'ego. La vie consiste à « opposer ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas ». Vous aimez la santé, vous n'aimez pas la maladie, vous aimez l'aisance financière, vous n'aimez pas la misère, etc. Le zen nous demande de « cesser d'opposer ce que nous aimons à ce que nous n'aimons pas ». Est-ce que cette phrase scandaleuse a un sens ? Oui ! Cette phrase a un sens et le *lying* peut vous aider à le comprendre.

Une fois que l'habitude de refuser est prise, elle ne fait que grandir parce qu'elle s'aggrave en s'enfonçant dans la mémoire inconsciente. La mémoire des expériences douloureuses fait que je refuse encore plus les nouvelles expériences qui viennent et qui ravivent les anciens souvenirs latents. Une bonne part de cette mémoire est inconsciente mais elle n'en est pas moins active et dynamique. Et c'est ainsi toute la journée. Toute la journée vous vivez sur ces souvenirs. Quelque part en vous, vous savez que ce que vous aimez ne durera pas, et comporte un contraire. L'inconscient a peur que les mauvais souvenirs, qui ont commencé avec la naissance, reviennent, et vous refusez et vous vous débattez. *C'est*, et une part de vous crie : « Non ! » et tout votre corps le dit. Vos glandes endocrines disent non, votre contraction musculaire dit non, votre système nerveux, sympathique, vago-sympathique dit non. Toute votre physiologie, toute votre biologie même, dit non à ce que vous n'aimez pas. Et ce non à ce que vous n'aimez pas, ces réactions physiologiques font l'émotion, quelle que soit cette émotion, la colère, la peur, le désespoir, la haine.

L'émotion étant pénible, les concomitants physiques de l'émotion étant pénibles, vous refusez encore et vous créez un second clivage ou un second conflit à l'intérieur de vous-même. Vous êtes agacé d'être agacé, énervé d'être énervé, effrayé d'avoir peur et ainsi de suite. Là encore, *en vous*, vous opposez ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas. J'aime être bien dans ma peau, je n'aime pas être mal dans ma peau. J'aime me sentir en pleine forme, je n'aime pas me sentir contracté, inhibé, malheureux. Chacun pourrait apporter son témoignage d'émotions et nous pourrions prendre tous les termes désignant des émotions : angoissé, effrayé, agacé, énervé, ennuyé, fâché, contrarié, indisposé. Votre vie se déroule dans cette calamité sans espoir, vaine, insensée, généralisée, toute-puissante, qui consiste à refuser que ce qui

est soit, à l'extérieur de vous et en vous, et à être de plus en plus tendu contre ce qui est. C'est une partie désespérée, folle, qui ne résiste pas à un examen objectif de la *buddhi*, de l'intelligence.

Si je suis quelque chose, ce n'est pas en refusant de l'être que je vais arranger la situation. Si je suis malheureux, que je n'accepte pas d'être malheureux et que je suis malheureux d'être malheureux, où est-ce que cela me conduit ? Et pourtant c'est l'état dans lequel tout le monde vit, et dont tout le monde est prisonnier, depuis l'origine. Si cela prend des proportions trop fortes, trop généralisées, cela devient de la névrose. Mais c'est l'état ordinaire de l'être humain. Même un être humain non névrosé aurait le plus grand intérêt à faire des *lyings*, s'il veut vraiment atteindre l'harmonie, la plénitude, et des états de conscience nouveaux. Cette répression fait que les *samskaras* et les *vasanas* sont enfouis dans les profondeurs, à l'état non manifesté, et ne peuvent plus se manifester directement.

Le *lying* concerne en effet les émotions anciennes. À cet égard, un rapprochement pourrait être fait entre le *lying* et l'abréaction de Freud. Ab-réaction, c'est la traduction française d'un mot forgé par Freud en allemand qui signifie réaction *a posteriori*, ab-réaction. Ab signifie l'éloignement, réaction éloignée, je pleure à quarante ans pour une gifle reçue à deux ans. L'ab-réaction a été peu à peu mise à l'écart par les analystes qu'elle fatigue, qu'elle dérange ou qu'elle perturbe. C'est en effet difficile de dire à un sujet : « Debout, rentrez chez vous », s'il est vraiment suffoqué par son ab-réaction. C'est plus facile de parler. Mais cette ab-réaction est seulement un aspect du *lying*, étant donné que même les émotions actuelles, et surtout dans le monde moderne, sont réprimées. Autrefois on avait plus de facilité à oser pleurer. On osait se laisser aller et exprimer. Cela ne passait pas pour une honte. On admettait que quelqu'un puisse pleurer lors d'une grande tristesse.

Dans d'autres contextes et d'autres civilisations, les gens ont mille possibilités, que nous n'avons plus, d'exprimer vraiment, complètement, leurs émotions, même les émotions actuelles. Un membre de la Société des explorateurs, Merry Ottin, m'a raconté une histoire qui m'a beaucoup frappé. Il tournait des films à Java, Bali, Djakarta, toute l'Indonésie. Le chauffeur qui l'accompagnait parlait à peu près l'anglais (les Orientaux apprennent très vite à bredouiller l'anglais) et lui servait plus ou moins d'interprète pour les conversations simples. Ils avaient quitté la ville pour tourner le film en brousse, deux mois, trois mois, sans revenir à la capitale. Le chauffeur pensait tout le temps à sa femme et à ses deux petites filles, et racontait que ça le rendait triste... Et tout d'un coup, il arrête la voiture au bord de la route, il sort, il s'allonge dans le pré pendant une demi-heure, il sanglote, il sanglote, en hurlant le nom de sa femme et de ses deux filles que Merry Ottin connaissait puisqu'il en parlait beaucoup. Pendant une demi-heure, il s'est couché, il a sangloté, il a fait un *lying*. Il a été un avec son émotion au lieu de la réprimer. Et puis il est remonté dans la voiture, et, sans avoir revu ses filles et sa femme,

cela lui était devenu facile. Cette réunification, c'est le grand accomplissement. Si nous nous réunifions en nous-mêmes, nous atteignons le cœur de l'être en nous. Nous atteignons le cœur de nous-mêmes et, parce que nous ne sommes plus en conflit, parce que nous sommes centrés en nous-mêmes, apparaît ce qui est notre véritable nature, c'est-à-dire être heureux. Votre véritable nature c'est d'être heureux, et de cette *ananda* vous êtes exilés par les désirs, les peurs et les conflits. Je parle d'un bonheur qui n'est pas le fruit de l'avoir, un bonheur qui est l'expression de l'être ou qui émane de l'être et qui, par conséquent, n'a pas de contraire.

« Un état qui n'a pas de contraire », ceci est très important. On peut le découvrir dans la méditation et on peut le découvrir dans le *lying*. Tous les états que vous connaissez, toutes les expériences que vous avez faites depuis votre naissance ont toujours comporté un contraire. Bien dans sa peau-mal dans sa peau, heureux-malheureux, en paix-anxieux, détendu-crispé. Demandez-vous : Est-ce que j'ai déjà connu ce qui n'a pas de contraire ? Voilà une question surprenante. Par la méditation vous pouvez découvrir ce qui n'a pas de contraire, par le *lying* aussi. L'état de paix et de joie qui peut se révéler dans le *lying*, en plongeant au cœur même de la plus grande souffrance, *est un état qui n'a pas de contraire parce qu'il n'oppose plus ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas*. Il accepte autant ce que nous n'aimons pas que ce que nous aimons, donc il échappe aux contraires. C'est un état heureux et d'un bonheur qui ne dépend pas de l'avoir. C'est uniquement l'expression de l'être. La Brihadaranyaka Upanishad, une des grandes Upanishads, dit que, chaque fois qu'il y a union, il y a béatitude et elle exprime cette union par le mot AUM, commenté dans ce passage de l'Upanishad comme l'acquiescement ou l'assentiment.

En fait c'est si simple. Si vous reprenez la filière à partir de la naissance et si vous voyez comment vous êtes en conflit avec l'extérieur et avec vous-même, c'est si simple. Mais ce n'est pas facile à mettre en pratique, parce qu'il y a vingt ou trente ans d'habitudes opposées qui sont devenues une seconde nature. C'est si simple et en même temps c'est si difficile et ces mécanismes mentaux-émotionnels sont si bien organisés que le refus de cette attitude d'adhésion est en vous. Au début il peut y avoir un commencement d'acceptation, un désir sincère d'acceptation : « Je vais vraiment essayer de me mettre sur le matelas et de vivre mes souffrances. » Mais le *lying* est une activité dans laquelle vous vous engagez sans avoir la moindre expérience, même pas ancienne, de ce dont il s'agit. Ce n'est même pas comme de retrouver un bonheur que vous auriez connu jusqu'à l'âge de six mois et perdu ensuite mais dont, au fond de vous, vous savez qu'il existe. C'est quelque chose dont vous n'avez jamais eu la moindre expérience, jamais. Le foetus ne fait pas un effort conscient pour accepter son état heureux et « être un avec ». Il l'est naturellement. Ensuite le bébé ne fait aucun effort pour accepter puisqu'il ne fait que refuser. Et vous avez continué à refuser. Maintenant on

vous demande une attitude consciente, nouvelle, qui va consister à regarder d'un même œil, à accueillir d'un même cœur, la souffrance que le bonheur. C'est le grand enseignement.

C'est l'enseignement de Swâmiji sur *half life* et *full life* : si vous ne voulez que la partie agréable de la vie, vous n'avez qu'une moitié de vie. Vous ne découvrirez jamais le grand secret, l'atman ou le Royaume des Cieux, si vous n'avez que la moitié de l'énoncé du problème. Swâmiji disait : Vous n'acceptez pas l'aspect de l'existence que vous qualifiez de souffrance. « *Oh ! Arnaud, you will have only half life*, Vous n'aurez que la moitié de la vie ou qu'une moitié de vie. » « *You will miss full life. Can you accept to miss the fullness of life ?* , Vous n'aurez pas la plénitude de la vie, la vie complète. Pouvez-vous accepter de n'avoir qu'une moitié de vie ? » Comment pouvez-vous monter un moteur de voiture si je ne vous donne que la moitié des pièces ou résoudre un problème si je ne vous donne que la moitié de l'énoncé ? Vous ne découvrirez ce qu'il y a à découvrir dans l'existence qu'avec la totalité des données, c'est-à-dire si vous accueillez, si vous vivez, si vous connaissez autant ce que nous appelons souffrance que ce que nous appelons bonheur. Ce n'est pas du tout l'attitude normale de l'être humain et voilà pourquoi l'être humain manque la réalité de l'existence et passe toujours à côté de la grande merveille promise par les enseignements spirituels sous le nom de Royaume des Cieux, Vie éternelle, atman, ou nature-de-Bouddha.

Comment le vivre cet enseignement ? Comment réussir maintenant à dire : « D'accord, je ne fais plus de différence » ? Et voilà que commencent les mauvaises nouvelles : je suis en train de monter une affaire commerciale, le dollar s'écroule, le mark monte, tous mes plans sont mis sens dessus dessous. Comment vais-je accepter cette situation qui tourne au cauchemar ? Et puis voilà que je commence à être fatigué, que je tombe malade. Je ne fais aucune différence entre le fait d'être en bonne santé et le fait d'être malade parce que je veux *fullness of life* ? Cela paraît impraticable ! Pourtant c'est ce que tous les enseignements spirituels vous demandent, tous. Lisez les écritures d'origine et les commentaires.

Pour ne plus faire, dans l'existence quotidienne, la différence entre le « bien » et le « mal », c'est-à-dire le bon et le mauvais, il faut être passé à un niveau intérieur beaucoup plus profond, un détachement où le corps accomplit les actions mais où on ne se sent plus soi-même concerné. Mais, dans le *lying*, quelque chose devient possible, qui ensuite imprégnera toute votre existence parce que vous aurez fait de grandes et inoubliables découvertes. Dans le *lying*, il est possible de décider : « Maintenant je vais, pendant une heure, cesser d'opposer ce que j'aime et ce que je n'aime pas. » Seulement vous avez à tenir compte de vingt ans, trente ans peut-être d'habitudes contraires, d'être toujours dans le refus de tout ce que vous n'aimez pas. Ici, tout d'un coup, vous faites cette découverte que tout le mal vient du mental, c'est-à-dire du refus de ce qui est, de la division à l'intérieur de vous-même et de la

répression. Swâmiji disait : « *denial* », refus, dénégation, reniement. Lui aussi employait la comparaison célèbre de l'autruche qui cache sa tête dans le sable pour ne pas voir le danger. Cette attitude mensongère vous coupe de votre vérité, vous maintient dans la division, vous exile de la paix des profondeurs, vous fait gaspiller une énergie immense. Alors on est tout le temps fatigué, on ne peut plus se lever le matin, on dort mal la nuit. C'est comme si vous freiniez d'un pied en appuyant de l'autre sur l'accélérateur de votre voiture. Croyez-vous que ce serait vraiment rentable pour les voitures ? Nous faisons la même chose. Une part de nous veut crier la vérité et toute une part de nous ne veut pas de cette vérité. Et c'est là où nous sommes fous. Je l'ai été, je me suis débattu, j'ai eu beaucoup de mal à me lancer dans les *lyings*. Quarante ans de mauvaises habitudes à redresser. Mais ensuite, quand la bascule s'est faite, quand les mauvaises habitudes émotionnelles, physiques, mentales, ont perdu pied, quelle libération ! Et cela a une valeur qui dépasse le fait de retrouver des traumatismes infantiles.

La grande tragédie, c'est d'être coupé de votre vérité. Pour moi, l'enfer c'est cette dualité, cette division intérieure, ce conflit entre la surface et la profondeur. *Et le paradis c'est la réunification, fût-ce la réunification avec sa souffrance*. Il y a une certaine façon d'aller de tout son cœur, à la rencontre de sa souffrance, qui change tout. Il y a une attitude nouvelle à découvrir parce que les résistances que vous portez en vous, les répressions, le mensonge, la coupure, la peur, le conflit, la division intérieure, sont magnifiquement organisés. Il y a un endroit où il y a une faille que l'ennemi ne peut pas boucher. Si vous passez par cette faille, elle est toujours ouverte. C'est d'être un avec la situation telle qu'elle est et rien d'autre, un avec la première émotion qui est là à la surface. Certains ne se sentent pas en forme pour faire un *lying* parce qu'ils ont ce jour-là une émotion négative à l'encontre du *lying*. Soyez un avec cette émotion négative à l'encontre du *lying*. Dites tout de suite oui ! Oui à mon émotion, oui à mon malaise, oui à ma négativité, oui à mon non. La négativité va probablement se dissiper tout de suite, ou bien elle va se manifester, mais dans le bonheur, du moment que je suis d'accord. Vous pouvez être d'accord avec tout, il ne faut pas choisir : « Ah ! non cette émotion-là n'est pas une belle émotion de *lying*. » Les belles émotions de *lying* ne sont pas seulement les désespoirs qui font sangloter : maman ! maman ! Pour arriver au désespoir grandiose, il faut commencer par être complètement un avec l'émotion qui est là. Et vous devez d'abord être un avec l'émotion de surface, si ingrate, pénible, énervante soit-elle. Comment pouvez-vous enlever le maillot de corps sans enlever d'abord le chandail ? Je commence d'abord par être un, complètement un avec ce qui est là. Le fait d'être un retourne la situation et c'est le miracle. Vous cherchez à ouvrir la porte en la poussant, poussant d'une façon, poussant d'une autre, alors que c'est une porte qui s'ouvre en la tirant. Le seul secret est là. Vous cherchez à ouvrir la porte de la prison en la poussant. Et on cherche cinquante façons de la pousser. Non ! Non ! Elle s'ouvre en la tirant. Vous cherchez à vous libérer

tout en restant « contre ». C'est impossible. Si je suis contre quoi que ce soit qui se passe en moi, je ne peux pas me libérer.

L'émotion est là, il s'agit d'être un avec elle. « Je n'y arrive pas. » Bon. Vous êtes heureux ou malheureux de ne pas y arriver ? Malheureux ? Eh bien, si vous êtes malheureux, soyez un avec cette émotion de malheur de ne pas y arriver, et c'est tout. La souffrance prend quelle forme pour vous ? « Je suis énervé, je suis agacé, je n'arrive à rien, je ne peux même plus vous supporter et que vous soyez là dans mon dos à me parler. »

Maintenant la souffrance, pour vous, prend comme forme que vous n'arrivez à rien et que plus Arnaud prétend vous aider, plus il vous énerve. La souffrance prend cette forme-là ? Soyez un avec. Donnez-vous, livrez-vous, faites l'amour avec la souffrance. Celle qui est là. « Moi, j'étais bien prêt à pleurer sur ce que ma mère ne m'aime pas. » Non, il n'y a pas à pleurer sur ce que votre mère ne vous aime pas ! Il y a à être un, ici, maintenant, à l'instant même, avec la souffrance quelle qu'elle soit. Le mental propose toujours autre chose et il fait tout échouer. Il y a un trou de serrure précis dans lequel il faut enfoncer la clé. Le mental enfonce la clé juste à côté de l'émotion qui est là. Alors, tout en vous énervant, vous n'y arrivez pas ! Vous ne pouvez pas retrouver votre mère qui vous a abandonné, quand l'émotion qui est là, énorme, c'est : « Je n'arrive à rien », ou « je suis énervé ». « On m'a regardé de travers pendant le petit déjeuner » ou « j'ai perdu mes lunettes » ou « je ne supporte plus Arnaud », et ce n'est pas une émotion grandiose pour faire un *lying*. Comment ? C'est une émotion grandiose pour faire un *lying* que j'ai perdu ma montre et mes lunettes. Tout y est, l'échec, la souffrance, l'humiliation, la trahison, rien ne marche, tout rate. Pour l'inconscient, c'est bouleversant de perdre sa montre ou ses lunettes quand on est encore dans les émotions. Il faut en profiter pour commencer le *lying* avec ça. Mais oui ! Vous pouvez prendre n'importe quoi, du moment que c'est là. Ici et maintenant, dans l'instant, là, tout de suite, être un avec ce qui est. Mais le mental tout le temps vous écarte de cette vérité. C'est si simple. Je vous assure, le *lying* c'est la porte de sortie de la prison. Il suffit d'enfoncer la clé dans la serrure. Mais je vous vois les uns et les autres, sur le matelas, essayer d'enfoncer la clé partout sauf dans le trou de la serrure dont vous êtes pourtant si proches. Je veux être libéré, j'en ai assez de souffrir, mais je ne mettrai pas la clé dans le trou de la serrure.

C'est à la disposition de tous, tout de suite. Mais il y a tous ces mécanismes, inscrits en vous, d'habitudes, de mensonges, qui ne peuvent être vaincus par la seule compréhension intellectuelle ; celle-ci ne résout pas tout quand les affolements émotionnels sont là. Utilisez donc l'émotion elle-même. Allez vous-même à la rencontre de ce à quoi vous voudriez tellement échapper. Affrontez votre peur. En vérité, il n'y a pas d'autre souffrance que la division.

La libération consiste à être réunifié. Alors, j'atteins la profondeur. Alors j'atteins cette béatitude de l'être qui est toujours en moi quelles que soient les conditions extérieures et intérieures. Le stock d'émotions anciennes se dissipe, et je prends l'habitude d'être tout de suite un avec les émotions de l'existence, si je n'ai pas réussi à être un avec l'événement lui-même. Les découvertes merveilleuses faites au cours du *lying* imprègnent toute notre attitude vis-à-vis de l'existence et nous devenons en permanence « l'homme qui dit oui plus vite que ses émotions ». Le problème est résolu. C'est si simple. Si simple : *amen*, *aum*, *ainsi soit-il*. Tout l'enseignement est contenu dans ces trois mots et, pour le découvrir, vous avez le *lying*. Mais il ne faut pas se donner à moitié.

Il faut considérer le *lying* comme quelque chose d'immense et pas seulement une technique thérapeutique dans laquelle il est nécessaire de crier pour être libre de sa souffrance. Non ! Une attitude religieuse, la plus haute forme de méditation qui puisse exister pour vous aujourd'hui, le remplacement du mensonge par la vérité et du conflit par le non-conflit, le oui total à ce qui est, quoi qu'il y ait. Alors le fossé tragique qui sépare la surface et la profondeur, ou le conscient et l'inconscient, disparaît. Mais oublions provisoirement les mots conscient et inconscient qui sont lourds de tout un contexte psychanalytique. Disons plutôt la surface et la profondeur, ou la périphérie et le centre. Il ne s'agit pas forcément d'aller chercher dans un extraordinaire et mystérieux inconscient à base de désir de coucher avec sa mère et de tuer son père. Il s'agit simplement d'être un avec l'émotion actuelle, tout de suite, complètement. Si je suis encore soumis aux émotions, eh bien, j'y vais, complètement. L'émotion, la souffrance est là ? Je n'en ai plus aucune peur. Si vous êtes un avec, « un avec », quoi qu'il y ait, je vous assure que vous trouvez la béatitude. Un *lying* ne peut être fait que du ici et maintenant.

L'expérience me montre combien de fois vous manquez cette vérité du « ici et maintenant ». Prenons un exemple bien simple mais qui s'appliquera à toutes les circonstances : vous êtes exilé de la béatitude du Soi, de l'*ananda* par une anxiété qui revient périodiquement ou qui ne vous quitte presque plus. Bien. Et immédiatement, le mental dit : « Quand je serai libéré de cette anxiété et que je serai enfin heureux... » Et le mental entend : « Il existe une démarche qui peut libérer de cette anxiété, c'est ce que nous appelons le *lying*. » Et le mental commence le *lying* avec l'idée du futur : « Quand je serai libéré de l'anxiété... » Je fais le *lying* aujourd'hui pour être libéré de l'anxiété de demain. Et le *lying* est perdu ! Ici et maintenant, je suis anxieux, voilà la vérité. Le *lying* vous permet de vivre la perfection du ici et maintenant, c'est-à-dire la perfection de cette anxiété. Éliminez toute considération du futur. Éliminez toute considération du résultat. Éliminez toute considération d'une non-anxiété que vous souhaitez mais qui n'est pas là. Comprenez que c'est maintenant, dans l'anxiété, que la réalité éternelle est présente et pas dans le

futur, et nulle part ailleurs, et soyez, ici et maintenant, anxieux, merveilleusement anxieux, parfaitement anxieux, admirablement anxieux. Alors, vous approchez le *lying* ; alors vous approchez le ici et maintenant. Et quand vous atteindrez la perfection de l'anxiété, vous atteindrez la perfection du ici et maintenant.

Oubliez que vous voudriez être libre de votre angoisse et soyez parfaitement angoissé, puisque dans l'instant même, vous l'êtes ; et, au moment où vous aurez réussi la perfection de l'angoisse, ici et maintenant, à l'instant même, l'angoisse se volatilisera. Que de fois j'ai vu l'un ou l'autre, l'une ou l'autre, d'entre vous faire cette découverte. Après avoir essayé, faute d'une compréhension totale, de vivre ses souffrances en manquant le ici et maintenant, tout d'un coup, un ensemble de circonstances a fait que la compréhension est venue et l'un d'entre vous n'a plus rien été d'autre que l'instant. Si c'est une éternité de souffrance, je lui dis « oui », millième de seconde après millième de seconde. Et dans cette plénitude d'acceptation qui renonçait à tout futur, à tout avenir, qui cherchait seulement la perfection du ici et maintenant, s'est révélé pour plusieurs d'entre vous le miracle : au moment où je suis parfait dans mon désespoir, dans mon absence d'espérance, dans ma déroute, dans mon désastre, dans mon échec, à l'instant même toute limitation disparaît et *ananda* se révèle. *Ananda*, c'est le fruit de la perfection du ici et maintenant, toujours, et rien d'autre. Expérimentez, vérifiez, et découvrez que c'est vrai. La perfection du ici et maintenant, c'est toujours *ananda*, la béatitude. Mais s'il subsiste quoi que ce soit de votre pensée, de votre énergie, de votre émotion pour refuser encore cette anxiété, il n'y a plus de *lying*, parce qu'il n'y a plus de ici et maintenant. Et ici et maintenant veut dire ici et maintenant ; pas dans un an, pas dans dix minutes, pas dans une minute, pas dans une seconde. Juste ici et juste maintenant, j'échappe au mental qui crée un second et qui superpose sur une anxiété l'idée d'un état sans anxiété. Tant que le mental va rester à l'arrière-plan du *lying*, il n'y aura pas de *lying* ; vous vivez votre anxiété alors que toute une part de vous est encore là, ici et maintenant, pour la refuser.

Peut-être que dans cinq minutes vous serez libre, peut-être que demain vous serez libre à tout jamais, mais juste maintenant, vous ne l'êtes pas. Alors juste maintenant, soyez parfaitement non encore libéré. Cherchez uniquement la perfection de l'instant. Ce que vous cherchez est là, nulle part ailleurs. Vous faites un *lying*, et je vois bien que trop souvent, le mental, encore, intervient : « Quand l'émotion va s'exprimer, quand le souvenir réprimé reviendra à la surface. » Non ! Dans la seconde, plus de mental ! Il y a l'émotion ? Je suis un avec l'émotion. Toute tentative de méditation est toujours une tentative du ici et maintenant, sinon elle est fausse et elle n'aboutit pas. Et le *lying* est une forme de méditation. Le secret du *lying*, c'est : « À cent pour cent. » Quatre-vingt-dix-neuf pour cent ne suffit pas. À cent pour cent. Le *lying* à cent pour cent ; c'est la grande expérience métaphysique : il n'y a plus d'ego, il n'y a

plus de mental. La définition de l'ego ou du mental, c'est d'opposer ce que l'on aime à ce que l'on n'aime pas. Si vous êtes à cent pour cent dans le *lying*, la distinction de ce que vous aimez et de ce que vous n'aimez pas disparaît. Par conséquent, provisoirement, vous êtes libéré. Il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de mental, il n'y a plus que les phénomènes qui se produisent au niveau des différents *koshas*, les différents niveaux de vous-mêmes, les sensations, les mouvements, les désespoirs, les enthousiasmes, les idées noires, les idées roses, etc. Laissez les phénomènes se produire, les chaînes d'actions et de réactions se dérouler, les causes produire leurs effets. Dans cette adhésion à cent pour cent, l'ego disparaît et la béatitude de l'être se révèle. Cela inclut le fait de revivre des émotions anciennes et d'accepter aujourd'hui ce que l'on n'a pas pu accepter il y a trente ans ; mais cela va plus loin. C'est une attitude complètement nouvelle par rapport à l'existence. Je me livre à ce qui est.

Le *lying* est pénible et laisse un mauvais souvenir si on le termine au moment où l'on n'accepte encore qu'à quatre-vingts pour cent ou même à quatre-vingt-dix pour cent. Ce qu'il faut, c'est accepter à cent pour cent les choses horribles qui remontent à la surface, de telles trahisons, de tels conflits, de tels déchirements, de telles tortures, qu'on a subis dans cette vie ou dans une existence précédente. Un enfant juif qui aurait vu tuer sa mère sous ses yeux par des nazis et qui aurait réussi à le réprimer et à l'oublier complètement, doit le revivre et doit revivre qu'il a vu ensuite brutaliser son père, et doit revivre qu'il a été emmené, hurlant de terreur, par des inconnus. Une tragédie de la petite enfance qui aurait réussi a être réprimée doit remonter à la surface, jusqu'à ce qu'on ait compris qu'il suffit d'accepter à cent pour cent pour être dans la béatitude. Tant qu'on accepte à quatre-vingt-dix-neuf pour cent on s'écorche vif. À cent pour cent. Ce n'est pas la peine de marchander, d'accepter tout en n'acceptant pas vraiment, d'accepter du bout des lèvres. Il faut être convaincu que, pendant une heure, sur le matelas, c'est possible, et jouer le jeu. Ce n'est qu'à ce prix-là que c'est intéressant. Donnez une heure de votre vie. Et, pendant une heure, adhérez à cent pour cent. À ce qui est, j'adhère complètement, même si c'est l'enfer, même si c'est la mort. Toute question de temps ou de futur est éliminée. Je suis dans l'instant, dans l'instant où il n'y a plus qu'une chose au monde qui compte, dans l'instant pur dont parlent tous les yogis, tous les métaphysiciens. Je suis un avec ce qui est là. Une douleur physique ? Je n'ai pas à me préoccuper du passé ni du futur ; cette douleur physique est là maintenant, et je suis d'accord à cent pour cent pour qu'elle soit là. Une émotion ? Je ne me préoccupe ni du passé ni de l'avenir : non, juste dans l'instant cette émotion est là. Allons-y ! C'est un chemin retrouvé. Vous l'avez perdu pendant vingt ans ou quarante ans, et vous pouvez le retrouver. Cela vaut tous les efforts. J'ai vu des yogis s'exercer pendant dix ans à la méditation à longueur de journée. Vous pouvez, vous aussi, payer le prix de votre libération. Si vous allez à cent pour cent dans l'adhésion à ce que vous n'aimez pas, puisque vous adhérez, vous passez au-delà du j'aime ou je n'aime pas, et cela devient la grande révélation intérieure.

Allez toujours plus loin, toujours plus profond, encore plus loin dans l'adhésion, encore plus profond en vous. Il y a quelque chose de nouveau qui se présente ? Encore plus d'adhésion ! Au début, vous aurez un travail à faire, comme s'il fallait sans arrêt décoller des adhérences. Les répressions, tout ce qui refuse de se laisser couler, je le décolle de la surface. Je le prends et je me concentre. C'est comme une méditation. D'abord la concentration, ensuite être un avec l'objet de sa méditation. L'objet de votre méditation, c'est ce qui est là en vous : votre émotion, votre sensation, votre peur, voire souffrance, jusqu'à ce que vous arriviez à être entièrement, de tout votre être, « un avec ». À ce moment-là, vous êtes réunifié, vous n'êtes plus en conflit. Le miracle se produit quand la belle princesse donne au crapaud immonde un baiser d'amour sur la bouche. Le crapaud se transforme en Prince Charmant. Quand le yogi tibétain rend un culte, adore la Divinité tantrique terrifiante, celle-ci se transforme en la même divinité sous son visage serein et bienveillant. Ce qui nous apparaissait comme la Souffrance avec un « S » majuscule, quelle que soit sa forme, se trans-forme et se trouve dépassée. Il n'y a pas à discuter avec la tête. Il y a la souffrance. Vous adhérez à la souffrance, la souffrance se transforme en béatitude. Acceptez l'Horreur avec un « H » majuscule. Soyez un avec l'inacceptable. « Acceptez l'inacceptable », voilà le secret du *lying*. Acceptez l'inacceptable à cent pour cent. Ce qui vous tue, le désespoir de trahison, de solitude, d'abandon, de colère contre vous-même, de mal physique, acceptez-le pendant une heure à cent pour cent comme si c'était merveilleux. Venez sur le matelas des *lyings* en sachant : « Je vais faire la grande expérience métaphysique de l'irréalité de la souffrance. Au cœur de la souffrance, je découvre la béatitude. » Je vous assure que c'est possible. Il n'y a pas d'exception au *lying*. Il peut y avoir une exception à la guérison du cancer, il y a des cancers qu'on ne guérit pas. Il peut y avoir une exception pour être un champion sportif, tout le monde ne peut pas sauter plus de deux mètres en hauteur. Mais, pour le *lying*, il ne peut pas y avoir d'exception. Par le fait même qu'on est vivant, il ne peut pas y avoir d'exception, si vous voulez y arriver, si vous en ressentez la nécessité impérative.

Souvenez-vous : « Comment échapper à la fournaise de l'enfer ? – Sautez dans les flammes là où elles sont les plus hautes. »

Vasanakshaya
L'érosion du désir

Vedanta vijnana, *manonasha*, *chitta shuddhi* et *vasanakshaya*, ces quatre démarches réagissent les unes sur les autres. Mais, s'il y a quatre expressions différentes, cela prouve que nous avons le droit, pour la pratique, de les distinguer aussi.

Le mot sanscrit *vasanakshaya* était un pilier de l'enseignement de Swâmiji. En ce qui concerne *akshaya*, ce terme signifie érosion. C'est le mot qu'on emploierait pour l'érosion d'une falaise par les vagues de la mer. « Érosion » implique un travail lent, progressif qui se fait peu à peu. C'est seulement quand ce travail est accompli qu'une illumination « subite » peut se produire. Lorsqu'une falaise a été suffisamment érodée, elle s'écroule brusquement. De même, dans le cas de l'érosion des vasanas, la fin de ce processus peut s'effectuer en un instant, comme un édifice qui s'effondre après avoir été miné de partout.

Par contre, si le mot *akshaya* ne pose pas de problème, le terme *vasana* est un peu, délicat à utiliser et on l'a traduit ou défini diversement. Il vient de la racine VAS qui veut dire demeurer, subsister. Une vasana c'est ce qui reste dans le psychisme, à l'état inconscient, lorsqu'une action a été accomplie ou une expérience vécue. Cette impression est dynamique. On la compare à une graine qui a tendance à germer en action. Pour la tradition hindoue, cela fait partie du dynamisme de l'inconscient de vouloir revivre, re-éprouver, refaire ce qui a déjà été vécu, éprouvé, fait. Une vasana est une propension à agir.

On peut comprendre le sens de ce mot si on comprend que, dans le monde relatif, rien n'existe qui ne soit pas causé et par conséquent qui n'ait pas son origine ou ses origines dans le passé. Il n'y a pas un désir ou une demande intérieure qui naisse *ex nihilo*, à partir de rien. Vous trouverez parfois vasana traduit d'une façon presque semblable aux traductions du mot samskara : imprégnation subconsciente, tendance latente. Pratiquement et techniquement, on peut traduire vasana par désir ou, comme je le fais de préférence, par demande. Seulement ces demandes sont elles-mêmes les fruits d'imprégnations c'est-à-dire de souvenirs qui se sont gravés en vous, soit dans cette existence, soit dans une autre existence. Ces vasanas sont des imprégnations dynamiques tendant vers l'action. Ce sont les causes et les motifs des actions pour la presque totalité des êtres, ceux qui n'ont pas atteint la liberté intérieure. Quand l'érosion des vasanas a été effectuée, l'action devient impersonnelle, non égoïste. Elle ne nous exprime plus nous-même,

elle est seulement une réponse libre à la demande des situations. Elle est toujours détachée des « fruits de l'action ». Ce qui doit être fait est fait, quel que puisse en être le résultat. Tant que les vasanas sont actives, cette liberté intérieure n'est pas possible.

Parfois aussi, on traduit l'expression vasanakshaya non comme érosion des désirs mais effacement du désir, au singulier, c'est-à-dire du fait même du désir.

Si vous admettez que l'état naturel de l'être humain est un état de silence, de paix, un état non conditionné, vous reconnaissez tout de suite que si, à l'intérieur de cet état, se lève une demande, on ne peut plus parler de plénitude. Vous vous retrouvez inséré dans la dualité et toutes les tensions physiques émotionnelles et mentales qui accompagnent le désir de réussir quoi que ce soit et la crainte d'échouer dans quoi que ce soit. Il est donc assez aisé de se convaincre que cette disparition des demandes, présentée comme une lente érosion, est une condition qui doit être remplie pour que l'état au-delà de toute condition se révèle. Mais, concrètement et pratiquement, comment y accéder ?

La première observation que vous puissiez faire, c'est l'importance et la toute-puissance de ces désirs. La vie paraît n'être faite que de demandes et il paraît d'abord inconcevable qu'il puisse exister un état sans demande, un état absolument non dépendant et comblé en lui-même. Quelle contradiction entre ce que vous pouvez pressentir de la réalisation du Soi et votre condition à cet égard. Si le sage qui a réalisé la non-dualité est libre des vicissitudes du monde phénoménal, ne voit plus rien comme autre que lui qu'il puisse désirer ou qu'il puisse craindre et vit par conséquent dans la paix, quel abîme entre cette plénitude et la condition humaine ordinaire. Votre condition à vous n'est faite que d'ambitions, de demandes, d'insatisfactions. Essayez de rester immobile, silencieux, complet en vous-même et par vous-même, et vous constaterez que physiquement, émotionnellement et mentalement, vous ne tenez pas en place. Tout bouge, tout réclame, tout s'agite en vous. Il semble que ce désir ou ces désirs n'aient pas de fin possible. Ce ne sont pas des centaines, mais des milliers, des millions de désirs, qui apparaissent, qui disparaissent, qui sont réalisés, qui ne le sont pas. Certaines des vasanas, des « demandes », que vous portez en vous viennent même d'existences antérieures, et il faut aujourd'hui, dans cette vie, accomplir ce qui effacera les souffrances ou les frustrations d'une autre existence. Vous voyez jusqu'où va la psychologie hindoue ou bouddhiste concrète.

S'il y a demande, il y a inévitablement le contraire, c'est-à-dire peur ou refus. Vous demandez ce qui peut vous libérer d'une crainte que vous portez en vous-même. Vous refusez ce qui peut empêcher la réalisation d'un désir ou détruire le résultat heureux une fois que ce désir a été accompli, que ce soit la notoriété, la puissance, la richesse, ou des demandes beaucoup plus troubles et

complexes. Ces demandes consistent donc soit à vouloir obtenir ce qu'on n'a pas, soit à vouloir éviter ce qu'on craint, soit à vouloir conserver ce qu'on a et à quoi on est attaché.

Il faut bien entendre ce mot « attachement ». Si vous l'entendez de façon juste, positive, il devient acceptable : « Je ne vais plus être attaché. » Si vous entendez tout de suite qu'on va vous enlever tout ce qui vous importe et tout ce à quoi vous tenez, il est évident qu'un mouvement de refus va s'élever en vous. Si vous ne percevez que l'aspect « renoncement », vous n'entendez pas vraiment cet enseignement. Si vous sentez que ces désirs, ces craintes, sont un asservissement et que vous – au sens le plus profond du mot « vous » –, vous pourriez être détaché, libre, vous avez une chance de reconnaître en vous tous les désirs d'une part, et d'autre part une nécessité : celle d'être libre. Le chemin se vit à l'intersection de ces deux mondes : celui des désirs, si puissant, et celui de la « nécessité impérative » de devenir libre.

Vasanakshaya est difficile sur bien des points. D'abord parce que vous n'avez que l'expérience de la frustration ou de la joie qu'il y a dans l'accomplissement d'un désir mais vous n'avez pas, ou à peine, l'expérience de l'état sans désirs. Tant qu'on est mû, animé par ces vasanas, on ne peut pas croire que l'état le plus heureux soit l'état sans désirs. Métaphysiquement vous pouvez comprendre que la pure Conscience se suffit à elle-même en elle-même, mais cela ne correspond pas à votre expérience. Vous pouvez même vous illusionner considérablement en donnant votre adhésion à des doctrines métaphysiques et en niant votre réalité d'aujourd'hui.

D'autre part, un grand nombre de ces désirs ne montent pas clairement jusqu'à la conscience. Des désirs, et par conséquent des craintes, peuvent être très puissants, sans avoir été reconnus et assumés. Votre conscient ne les comprend pas, au vrai sens du mot comprendre, qui signifie « inclure ». Enfin, l'éducation et les influences que vous avez reçues ont inévitablement créé en vous une morale ou une autre – quelle que soit cette morale – qui contredit le libre jeu de ces désirs. Et il est presque toujours très difficile à celui qui a une ambition ou une vocation spirituelle d'être absolument vrai à cet égard. Cela crée un nombre incalculable d'erreurs et de souffrances parmi les moines, les religieux, les disciples d'un maître ou d'un autre.

Enfin, ces vasanas sont contradictoires. Elles se tournent le dos les unes aux autres. Certaines vasanas sont tout à fait compatibles avec votre recherche spirituelle et votre progression. D'autres ne peuvent que vous mettre des bâtons dans les roues. Et, au moment même où vous cherchez à devenir plus éveillé, plus libre, des vasanas très fortes se lèvent, qui ne sont absolument pas concernées par votre but et qui vont vous ramener dans des mécanismes infantiles contredisant complètement la démarche adulte entre toutes de la recherche du Soi. Les mécanismes infantiles sont organisés autour d'un certain nombre de thèmes, toujours les mêmes : être rassuré d'une peur, être

pris en considération, se sentir aimé. Et, pour l'inconscient, tout est bon. Nous allons dans un ashram, nous ne sommes pas accueillis exactement comme nous le voulions, et l'inconscient nous fait tomber malades comme une espèce de cri d'appel déchirant mais tellement inutile pour ce qui est de progresser. Alors que nous avons été en Inde pour pratiquer le yoga ou pour poser des questions à un sage et pour nous ouvrir à son influence, la première chose que nous faisons, parce que nous ne nous sommes pas sentis suffisamment reconnus, c'est de tomber malades. Cela va directement à l'encontre de nos intérêts, mais c'est un cri : soignez-moi, occupez-vous de moi, voyez comme je suis à plaindre ! Je vous donne cet exemple pour que vous compreniez le principe ou le mécanisme mais cela peut devenir concrètement de plus en plus complexe. Vous ne pourrez démonter ces mécanismes qu'en projetant sur eux la lumière de la buddhi et en les rendant pleinement conscients.

Vasanakshaya va comprendre deux aspects, reconnaître et intégrer toutes les demandes qui sont en vous et tenter consciemment de satisfaire celles qui peuvent l'être.

Swâmiji avait un langage simple, presque décevant parce qu'il était si simple, et si vrai – et le mental n'a aucun goût pour la vérité. Swâmiji disait : « Si vous êtes en cinquième, faites bien votre cinquième, vous passerez en quatrième ; quand vous serez en quatrième, faites bien votre quatrième et vous passerez en troisième... jusqu'au bout de vos études. Mais si, en cinquième, vous n'admettez pas que vous n'êtes qu'en cinquième, parce que cela vous paraît plus glorieux d'être déjà en Terminale, vous n'arriverez à rien, qu'à redoubler, indéfiniment.» C'est si vrai en ce qui concerne le chemin de la sagesse. Et Swâmiji disait aussi : « *Be faithful to yourself as you are situated here and now*. » « Soyez fidèle à vous-même (on pourrait traduire encore : « soyez vrai par rapport à vous-même »), tel que vous êtes situé ici et maintenant ». Ces deux paroles de Swâmiji contiennent l'essence de cet aspect de son enseignement appelé vasanakshaya.

Il est difficile pour un élève de cinquième de se croire en Terminale. Il est déjà plus facile pour un artiste sans talent de croire qu'il a un immense génie, et il est encore plus facile pour l'ego de se croire beaucoup plus avancé spirituellement qu'il ne l'est. Et de là vient tout le mal. Le divorce peut être parfois total entre la réalité d'un chercheur spirituel et son ambition. Le chemin vers la vérité est fait de vérités ; seules les vérités peuvent conduire à la vérité, jamais les mensonges, et le chercheur spirituel doit avoir le courage de se voir exactement tel qu'il est dans ses peurs et dans ses désirs, même si c'est reconnaître que, pour l'instant, il n'est *rien* de ce qu'il peut considérer comme un sage. Mais ce que je dis là, qui est si simple, doit être bien difficile puisque c'est si rarement le cas. On se trouve non plus, comme je le disais tout à l'heure, à l'intersection de deux mondes, mais divisé entre deux mondes qui ne se rejoignent pas : d'un côté le monde de tous les désirs ordinaires, qui est là et bien là ; de l'autre côté, le monde du désir de la sagesse, et ces deux

mondes ne communiquent pas. Tantôt c'est l'un qui apparaît à la surface, tantôt c'est l'autre. Et il arrive que le désir de la sagesse, mêlé indûment aux vestiges non assimilés de l'éducation, devienne presque uniquement un facteur de répression, qui ne peut conduire bien entendu ni à l'épanouissement, ni à la liberté intérieure, ni à la réunification, ni à l'érosion des vasanas. C'est difficile – je le dis par ma propre expérience – d'accepter que le chemin de la sagesse consiste d'abord à reconnaître pleinement qu'on n'est pas encore un sage et à être fidèle à soi-même en tant que non-sage. Si je fais semblant d'être un sage, à mes propres yeux ou aux yeux des autres, mon chemin s'arrête.

D'une part vous êtes d'abord absolument comme tout le monde, c'est-à-dire fait de désirs et de peurs. D'autre part, vous êtes ce que j'appelle un disciple, c'est-à-dire quelqu'un qui porte en lui-même la nécessité réelle et durable de la libération. C'est cette attitude de disciple, au plus profond de vous, qui fera toute la différence, lorsque vous accomplirez vos désirs pour en être libre. La disparition des demandes ne viendra jamais par la négation et le refus. Elle est le fruit de la compréhension, une compréhension vitale qui vous engage entièrement.

*

Il faut d'abord satisfaire un certain nombre de désirs qui peuvent l'être si vous êtes unifiés pour agir. C'est une démarche délicate, et pourtant indispensable. Si je vous dis : en tant que disciple vous êtes appelé à méditer, cela vous paraît tout à fait normal qu'on demande à un disciple de méditer. Si je vous dis : en tant que disciple, il peut être heureux pour vous de rencontrer des sages dont le rayonnement vous stimulera dans votre propre quête, vous l'entendez volontiers. Si je vous dis : en tant que disciple, vous avez intérêt à écouter de la musique sacrée, à visiter des églises, des abbayes, des mosquées, dont l'architecture vous fera pressentir le silence intérieur, vous êtes toujours d'accord. Si je vous dis : en tant que disciple, vous pouvez trouver profit à lire des écritures sacrées comme les Upanishads, vous serez toujours d'accord. Si je vous dis : en tant que disciple, vous pouvez passer une nuit à genoux sur les dalles d'une église, vous trouverez cela assez héroïque et flatteur pour l'ego.

Mais si je vous dis : en tant que disciple, vous devez reconnaître en face vos demandes mesquines, terre à terre, égoïstes, possessives, cela devient beaucoup plus difficile à entendre. Si je vous dis : en tant que disciple, vous devez savoir dépenser de l'argent au restaurant, dépenser de l'argent chez le coiffeur, dépenser de l'argent pour vous habiller, vous allez trouver que je tiens un langage étrange et quelque chose en vous va se révolter : ce n'est pas ce qu'a dit Ramana Maharshi ; ce n'est pas ce qu'a dit le Christ ; le chemin est

fait de sainteté ; le chemin est fait de détachement ; le chemin est fait de renoncement. Vous allez commencer à mentir et faire semblant, en cinquième, d'être déjà en Terminale. Vous allez réprimer, refouler vos désirs, vous ne les vivrez plus consciemment, et vous ne serez jamais libre et jamais détaché.

Comment faire pour que vous entendiez avec beaucoup de gravité un enseignement qui vous parle de satisfaire un certain nombre de vos demandes ou d'agir pour éviter un certain nombre de situations dont vous ne voulez plus, et que vous sentiez qu'il n'y a pas là une concession qui vous déçoive. « Comment ? Je vaux quand même mieux que cela, je ne veux pas qu'on me tienne un langage d'enfant ! Je veux qu'on me parle comme un disciple adulte. » Il n'y a qu'un langage, c'est celui de la vérité. Si vous voulez, en cinquième, parler le langage de la Terminale, ce n'est pas le langage de la vérité. Et si vous voulez, quand vous êtes encore fait de peurs et de désirs, parler le langage du détachement, vous n'êtes pas dans la vérité. Il faut que vous puissiez entendre le sens réel de ce mot *vasanakshaya*. Peut-être, parce qu'il est en sanscrit et qu'il a le prestige de l'ancienneté et de la sagesse hindoue, arrivera-t-il à résonner en vous plus fort que les mensonges et les illusions qui font les vocations « spirituelles ».

« *Be faithful to yourself as you are situated here and now* », « Soyez fidèle à vous-même tel que vous êtes situé (intérieurement et extérieurement) ici et maintenant. » Si vous avez vraiment une âme de disciple, cela vous fera progresser. Ce qui serait piétiner et tourner en rond pour celui qui n'a pas de recherche intérieure, deviendra pour vous une étape qui peut être franchie. Je voudrais que vous ré-entendiez des paroles que vous connaissez bien : « l'enfer est pavé de bonnes intentions » ; comme c'est vrai. « Celui qui veut faire l'ange, fait la bête » ; comme c'est vrai. « *Do you want to be wise or to appear to be wise ?* » « Voulez-vous être sage ou voulez-vous avoir l'air d'un sage ? » Qui voulez-vous duper ? Vous réussirez peut-être à tromper des gens autour de vous ; mais vous ne réussirez jamais à vous duper vous-même et le malaise intérieur vous poursuivra partout.

Nous abordons là un sujet grave et difficile, parce que la part de vous qui ne veut pas l'entendre, et qui se trompe, peut s'appuyer sur des vérités mal interprétées. En effet, l'égoïsme, l'avidité, la luxure, la convoitise, s'ils ne sont pas mis en cause, interdisent la libération, et la libération est, en effet, le fruit du renoncement, de la mort-à-soi-même, du détachement, de l'abandon. Mais comment y arriver ? Nous touchons là un point délicat. Une certaine morale est manifestement une prison, une cause de souffrance. Ceci est bien, ceci est mal. Cette morale vous a été imposée du dehors. Elle a pour vous le prestige de la religion, du bien, de l'idéal, de la dignité de l'homme, mais elle est presque toujours un obstacle à la libération. Seulement, jeter la morale pardessus bord est une démarche dangereuse. Conduite par l'ego et l'aveuglement, elle est cause de souffrance pour les autres et pour soi-même, et elle crée un « karma » de plus en plus lourd par lequel on s'emprisonne au

lieu de se libérer. C'est pourquoi vous devez avoir le courage d'échapper doublement à la facilité, que ce soit la facilité de dormir dans une morale que vous n'avez pas vraiment assimilée ou la facilité qui consiste à abandonner toute morale et à vous laisser emporter de-ci, de-là au gré de vos impulsions du moment. Ayez d'abord le courage, avec ce que vous êtes de meilleur, d'entendre un enseignement qui paraît mettre en cause la morale. Entendez-le au nom même de la sainteté devant laquelle vous vous êtes peut-être, les uns ou les autres, prosternés si vous avez rencontré Ramdas, Mâ Anandamayi, Kangyur Rinpoché ou d'autres sages.

Ce qui vous a marqué dans votre enfance est infiniment puissant ; une petite influence impressionne un enfant de façon aussi forte qu'un grand événement de l'âge adulte. Ce qui vous est venu du dehors, vous l'avez pris en vous-même peu à peu – Swâmiji disait : *internalized*, « internalisé » – sans ravoir réellement digéré, assimilé et compris. Vous avez appris à mentir instinctivement, et à vous mentir à vous-même. Quelle que soit l'éducation que vous ayez reçue, laïque ou religieuse, vous avez entendu dire : « c'est mal », et vous vous êtes mis en conflit avec bien des aspects de vous-même qui ont été condamnés comme mauvais. Peut-être, dans une autre famille ou dans un autre milieu social, cette morale aurait-elle été différente mais vous en avez reçu une, d'où qu'elle vienne, de droite ou de gauche, du christianisme ou de l'athéisme.

Vous avez aussi appris à montrer une façade pour être aimé, apprécié, admiré, pour ne pas être puni, critiqué, repoussé. Tous les ouvrages de psychologie développent ce thème et je vous renvoie à ces ouvrages. Vous avez aussi appris à vous comparer ; vous portez au fond de vous la maladie de la comparaison. Vous vous êtes comparés au premier en gymnastique si vous étiez nuls en sport ; vous vous êtes comparés au meilleur élève si vous étiez dans les derniers de la classe ; vous vous êtes comparés à votre cousine qui avait de si jolies boucles blondes ou à votre cousin qui avait de si beaux yeux noirs ; vous vous êtes comparés à ceux dont les parents avaient plus d'argent que les vôtres. Vous vous êtes comparés dans la famille et hors de la famille. Vous vous êtes comparés avec les autres et vous vous êtes comparés avec des images idéales qui vous étaient proposées par les éducateurs. Et vous vous êtes perdu de vue complètement. Vous êtes devenu, selon un mot bien à la mode aujourd'hui, « aliéné », c'est-à-dire un autre que vous-même et un étranger à vous-même.

C'est une situation tragique et qui devra être redressée si vous voulez atteindre un jour la vraie sagesse. En ce qui concerne la sainteté, il est facile de nous mettre d'accord ; en ce qui concerne la sagesse, il est facile de nous mettre d'accord ; en ce qui concerne le chemin vers la sainteté ou la sagesse, il peut y avoir bien des malentendus. Je suis d'accord avec vous que le détachement total des « biens de ce monde » est le but suprême ; je suis d'accord avec vous que le non-égoïsme absolu est le but suprême ; mais

comment y arriver, *en vérité* ? Comment ne pas être dans le mensonge ? Comment ne pas vivre dans une illusion complète ? L'expérience m'a montré cette vérité étonnante que certains sont restés en prison pour avoir été trop vertueux et que d'autres ont échappé à la prison de l'ego pour avoir su être vrais, fidèles à eux-mêmes et, par conséquent, moins vertueux selon les critères de la morale. Certains sont arrivés au but parce qu'en cinquième ils ont reconnu qu'ils étaient en cinquième, et en quatrième ils ont reconnu qu'ils étaient en quatrième. Si vous êtes en cinquième, sachez être en cinquième. Si vous avez besoin de certaines choses, reconnaissez-le ; si vous avez le refus de certaines choses, reconnaissez-le ; et soyez fidèles à vous-mêmes tels que vous êtes situés ici et maintenant. Cela deviendra un chemin.

Il vous faut donc essayer de faire table rase des idées morales que vous avez prises ici et là, mais qui ne correspondent pas à votre état d'être actuel, et reconnaître : « C'est un but vers lequel je voudrais marcher, mais je ne l'atteindrai que par la vérité. » Apparemment, vous redescendrez à un niveau plus bas que celui où vous pensiez être ; mais ce sera uniquement apparent, puisque c'était uniquement le niveau où vous imaginiez être. Je ne demande à personne, bien sûr, de redescendre à un niveau plus bas que le sien. Je vous demande d'avoir l'honnêteté de quitter un niveau illusoire pour vous situer à votre niveau réel, et ce qui sera apparemment une descente sera en vérité une immense victoire. Parce que le vrai chemin, enfin, s'ouvrira devant vous. Parce que vous serez réunifié. Soyez bien certain d'une vérité : c'est que vous ne pouvez rien nier. C'est une règle absolue. Vous pourrez effacer, mais pas simplement tirer un trait sur ce qui est.

La plupart d'entre vous connaissent l'expression que j'ai souvent citée en anglais : « *no denial* », « ne niez pas », « ne mentez pas effrontément ». Le *denial*, c'est un enfant qui a la bouche barbouillée de confitures et qui affirme : « Ce n'est pas moi qui ai touché aux confitures, c'est le chat. » Ne reniez pas les vasanas en vous, les demandes, les désirs, les ambitions. Comment voulez-vous aller à la vérité si vous vous installez dans le mensonge, et si vous n'envisagez pas d'en sortir ?

J'ai raconté dans *À la recherche du Soi* l'histoire à laquelle Swâmiji attachait tant d'importance, du brahmachari et des *rasgoulas*, le jeune moine qui n'osait pas, en tant que religieux, s'empiffrer de gâteaux dans une pâtisserie. Nous imaginons difficilement Ramana Maharshi quittant l'ashram sur la pointe des pieds en laissant ses disciples bayer aux corneilles dans la salle de méditation, et allant en cachette dévaliser une des pâtisseries de Tiruvanamalaï. Je suis bien d'accord ! Seulement, vous n'êtes pas Ramana Maharshi. Cet aspect de l'enseignement de Swâmiji a été d'autant plus difficile à entendre pour moi que, depuis ma jeunesse, j'avais compensé beaucoup de mes faiblesses par un rêve de sagesse et de sainteté, et qu'une éducation religieuse avait fait grandir en moi l'idéal d'un homme pur, noble, généreux, courageux, une espèce de héros ; le vrai chrétien, le vrai disciple du

Christ. J'ai été mal à l'aise quand j'ai vu avec quelle sévérité Swâmiji parlait du mot *ideal*, qui est le même en anglais. « L'idéal est le mensonge de ceux qui ont peur de la vérité », disait Swâmiji. L'idéal est la compensation à toutes les lâchetés et toutes les faiblesses. C'est vrai.

J'entends même la voix de Swâmiji me dire un jour, avec tout le poids de son autorité. « *Voice of the father says it is bad, Swâmiji says it is not bad !* » – « La voix du père (en nous, en vous) dit : c'est mal. Swâmiji dit : ce n'est pas mal. » Et plusieurs fois, Swâmiji m'a dit à moi ce qu'il racontait avoir dit au « brahmachari » qu'il invitait à manger les rasgoulas : « *If it is a sin, Swâmiji will go to Hell* » – « Si c'est un péché, c'est Swâmiji qui ira en enfer », puisque c'est Swâmiji qui vous pousse à commettre ce péché. Péché par rapport à quoi ? Par rapport à la façon dont agirait Ramana Maharshi ? Mais vous n'êtes pas Ramana Maharshi. Que vous vous demandiez : « Comment le Christ eût-il agi à ma place ? », cela peut vous aider à réveiller en vous une compréhension et, dans certains cas, si vous êtes mûr pour cela, à faire face de façon plus juste à une situation. Mais quand vous vous demandez aujourd'hui d'être déjà arrivé au bout du chemin, c'est un mensonge, vous le voyez bien, et le mensonge le plus pernicieux qui existe.

J'ai certainement été aidé en ce qui me concerne, à ma sortie du sanatorium des étudiants, vers l'âge de vingt-quatre ans, par l'enseignement Gurdjieff. Je n'ai pas connu le célèbre Georges Gurdjieff, dont on a dit à la fois tant de bien et tant de mal. J'ai seulement été nourri d'histoires vraies ou de légendes qu'on colportait sur M. Gurdjieff et sur son immoralité ou amoralité. Mais ce que je sais, c'est que je dois, moi, personnellement, à un disciple de Gurdjieff, mort peu d'années après que je l'eus rencontré, d'avoir pour la première fois entendu les prémices de cet enseignement de Swâmiji : « Soyez vrai, vous n'arriverez à rien dans le mensonge ! La morale peut être une prison. L'expérience est une école qui fait grandir la compréhension. » Et cet homme en qui j'avais confiance m'a dit : « Vous pouvez » – « Je peux ? » – « Oui, vous pouvez » – au lieu de vouloir faire l'ange et de faire la bête, et de me tromper si lourdement. Je ne connais pas la vérité sur M. Gurdjieff puisque je ne l'ai pas approché de son vivant ; mais je connais un peu la vérité sur Swâmiji, qui incarnait la rectitude et le détachement, et qui s'insérait dans la grande tradition hindoue où le *dharma*, la loi universelle, la loi « divine », est une des données les plus importantes. Swâmiji m'a transmis, comme un enseignement solennel et sacré, celui des quatre *purushartha*, des quatre buts d'une existence humaine, dont j'ai parlé dans mes précédents livres : *kama*, *artha*, *dharma*, *moksha* ; *kama*, le désir ; *artha*, les moyens matériels nécessaires à la satisfaction du désir ; *dharma*, l'ordre juste dans lequel on doit s'insérer pour satisfaire ses désirs ; et *moksha*, la libération à laquelle peut conduire la satisfaction des désirs à l'intérieur de l'ordre juste.

Swâmiji m'a répété plusieurs fois, comme une des plus importantes paroles des Upanishads, celle que je cite dans *À la recherche du Soi* : « Quand

le dernier des désirs du cœur s'est effacé, alors, immédiatement, brahman se révèle et l'immortalité est atteinte. » Je ne veux pas redire aujourd'hui ce que j'ai dit dans le chapitre « L'état sans désirs », de ce livre. Ce sur quoi je veux insister, c'est sur le mot même vasanakshaya : érosion des vasanas. Il n'est pas dit suppression des vasanas : il est dit érosion des vasanas. Cette érosion des vasanas se fait à travers la compréhension des vérités métaphysiques *(vedanta vijnana)*, à travers la vision des erreurs du mental qui vous fait vivre dans un monde illusoire et non pas dans le monde réel, à travers la mise au jour de l'inconscient, mais elle se fait aussi en elle-même et par elle-même, *en vivant*, en goûtant, appréciant, expérimentant, c'est-à-dire en étant *vrai*. Je reviendrai comme un leitmotiv sur ce mot, parce que c'est celui qui peut vous aider à comprendre. Sans cela, toutes sortes d'idées mensongères vont indéfiniment ramener à la surface un idéal, une vertu effrayée, un rêve de sainteté, pour vous emprisonner encore mieux dans la division intérieure, l'illusion et l'égoïsme. Il faut que vous sentiez ce que cela a de caricatural et d'inacceptable pour un disciple. Allez-vous commencer le chemin en choisissant le mensonge et en tournant le dos à la vérité ? Il n'y a que les vérités d'instant en instant qui puissent vous conduire à la vérité.

Si vous êtes assoiffé de vérité, vous serez aidé et guidé sur ce chemin. Vous serez réunifié. Vous pourrez être fidèle à vous-même tel que vous êtes aujourd'hui, sans l'impression fausse : je déchois. Et vous progresserez, au lieu de continuer à tourner en rond. Ma propre expérience m'a montré que j'ai été, exactement comme tout le monde, divisé entre la vérité de mes demandes et le mensonge de mon idéal, et que pendant un an, dix ans, quinze ans, j'ai lu des livres spirituels, j'ai médité j'ai pratiqué des exercices de contrôle de la respiration et de contrôle des énergies, j'ai séjourné dans des monastères et des ashrams – et une bonne part de moi n'avait pas progressé d'un centimètre. J'ai un jour été saisi en lisant un poème d'un homme qui n'a aucune prétention à la sagesse orientale, le belge Verhaeren. Ce poème s'appelle « Le passeur d'eau ». Les premiers vers commencent ainsi :

« Le passeur d'eau, les mains aux rames
À contre-flot depuis longtemps
Luttait, un roseau vert entre les dents... »

et les derniers vers de ce poème disent :

« Il n'avait pas quitté le bord...
Mais le tenace et vieux passeur garda tout de même,
pour Dieu sait quand,
Le roseau vert entre les dents. »

J'ai senti : mais c'est moi ! Cela fait quinze ans que je lutte, et je n'ai pas quitté la rive, au moins pour une part de moi-même. Et ce qui m'a permis de larguer les amarres ou de lever l'ancre, de ne plus ramer dans un bateau

attaché au quai, c'est cet aspect déroutant de l'enseignement de Swâmiji.

Ne niez pas, ne refusez pas, ne mentez pas. Il y a deux façons de mentir. L'une consiste à nier ses demandes. L'autre consiste à réussir un mélange parfaitement malhonnête, par lequel vous pourrez arriver à sauver les apparences. Vous serez toujours aussi attaché, aussi égoïste, aussi plein de convoitise, d'ambition, de demandes, de luxure, de peurs, mais vous donnerez à cela, chaque fois, un sens artificiel et irréel qui vous permettra de faire semblant d'être déjà arrivé au bout du chemin. Vous êtes mené par votre sexualité, comme tout le monde, mais pour faire semblant d'être un sage vous couvrirez cela d'oripeaux « tantriques » ou bien vous vous raconterez que vous voulez faire « progresser » la femme avec qui vous avez envie de faire l'amour. Bas les masques.

Soyez vigilants sinon il restera deux parts : une part de vous qui ne rêvera que de conquérir la plus jolie femme ou de vivre sur un yacht ou de montrer qui je suis et sur quel ton on doit me parler ou de prendre une revanche sur ceux qui m'ont humilié – et qui ne disparaîtra jamais –, et une autre part qui vivra dans un monde fait de causeries de Krishnamurti, de photographies de Mâ Anandamayi et de paroles des maîtres zen. Si je me souviens maintenant, avec le recul, des moments importants et courageux de ma sadhana, je retrouverai des moments en Inde dans un ashram ou dans un monastère tibétain, c'est sûr, mais je retrouverai aussi les années de ma vie où j'ai décidé de mettre honnêtement en pratique l'enseignement « *be faithful to yourself as you are situated here and now* ». Cela n'a pas été facile. Mon enfance, mon idéal d'adolescent et d'adulte, mes illusions, ma nostalgie d'être déjà au bout du chemin criaient en moi. Et je retournais à la vérité : « Je ne suis pas au bout du chemin, mais au moins je ne serai plus une caricature, je serai vrai. »

Par amour pour Swâmiji, et à travers Swâmiji par amour pour tous les sages que j'avais approchés et admirés – approchés en chair et en os ou approchés à travers leurs œuvres ou ce que j'avais lu sur eux – j'ai reconnu : « Oui, enfin c'est le chemin, enfin c'est la vérité. » J'ai compris que ce qui m'était demandé n'était pas seulement de méditer, mais de vivre en disciple ce que jusqu'à présent j'avais vécu comme un échec du disciple, comme ne faisant pas partie du chemin : satisfaire un certain nombre de désirs que je portais en moi.

Une part de moi refusait : on ne dépense pas de l'argent pour des choses coûteuses ou luxueuses quand des êtres humains manquent du nécessaire. Mais j'estimais qu'un disciple pouvait dépenser son argent pour aller séjourner auprès d'un sage. Comment ? Je trouve légitime de dépenser de l'argent pour aller vivre auprès de Mâ Anandamayi ou de Swâmiji. Mais pourquoi y vais-je ? Pour rester dépendant et bercer mon sommeil, ou pour m'éveiller ? Alors, si ce qui doit m'éveiller c'est d'oser me voir en face tel que je suis, d'aller chez un grand tailleur me faire faire un costume bien coupé

et d'inviter une femme dans un restaurant coûteux, pourquoi est-ce que je ne dépenserais pas mon argent à cela ? J'ai des souvenirs très intenses à cet égard, parce que c'est difficile, au moment où on va chez le tailleur pour commander un complet qu'on aurait pu avoir bien meilleur marché en confection et quand on entre dans un restaurant luxueux de se dire : « Enfin, je suis un vrai disciple », et non pas : « C'est indigne, je suis en train de chuter, je suis en train de tourner le dos au chemin. »

Je ne suis pas là pour raconter ma vie, non pas que je cherche à la cacher mais parce que l'expérience m'a montré que chacun interprète à sa façon. Le mental entend ce qu'il veut, compare, et, au lieu de chercher à comprendre ce qu'a vécu Arnaud et quelle est la vérité objective qui se trouve dans son témoignage de disciple, le mental imite, projette, se prend pour Arnaud, et conclut : « Je peux en faire autant ou je ne pourrai jamais en faire autant. » Cela ne vous aiderait pas. Vous ne pouvez entendre mes propos d'aujourd'hui que si vous êtes *vraiment* un disciple. Ceux qui ne peuvent pas entendre le langage que je tiens en ce moment sont ceux qui veulent faire semblant d'être sages, pour se bercer, pour se flatter et par peur.

En tant que gourou, Swâmiji m'a guidé pas à pas sur le chemin de vasanakshaya, m'éclairant, démasquant les mensonges du mental, jusqu'à ce que j'aie enfin retrouvé la vérité de moi-même et réunifié les différents aspects de moi-même. Alors vous devenez un être total et cet être total peut progresser. Mais, si vous n'êtes pas un être total engagé sur le chemin, les parts de vous que vous vous refusez à assumer et à intégrer parce qu'elles ne sont pas flatteuses pour votre illusion, agiront comme des ancres encore plantées dans le sable, ou comme des amarres encore fixées aux anneaux du port. Vous ramerez, vous ramerez sans jamais quitter le bord. Seule la totalité de vous-même peut progresser sur le chemin. Alors en effet, vous quittez le bord et vous voyez la rive qui s'éloigne, qui s'éloigne. Vous avancez. Mais s'il y a un aspect de vous-même, quel qu'il soit, que vous ne voulez pas associer à votre recherche spirituelle, le chemin s'arrête. Le chemin commence là où vous êtes et pas à côté, et pas ailleurs, et pas plus loin ; juste là où vous êtes situé, intérieurement, ici et maintenant. Métaphysiquement, vous êtes tous déjà nus sous vos revêtements, comme je l'ai dit si souvent, mais concrètement, dans le relatif, vous n'êtes pas encore au but. Vous pouvez progresser. Vous n'êtes pas condamnés à rester le même d'années en années et à mourir à quatre-vingts ans exactement semblable, avec le vieillissement en plus, à ce que vous êtes aujourd'hui. Vous pouvez changer, vous pouvez changer immensément, au-delà de ce que vous êtes capables d'entrevoir. Vous pouvez changer autant qu'une chenille a changé quand elle est devenue papillon. Soyez-en certains. Mais vous ne pouvez changer que si vous êtes total, unifié, pas si une moitié de vous veut changer en niant et en refusant tout le reste.

Le but, c'est la disparition de toutes les demandes et aujourd'hui,

innombrables sont les demandes. Si vous regardez, vous aurez l'impression qu'il y a tant de désirs, si nombreux, si puissants, si difficiles à satisfaire que le but est impossible à réaliser. Aujourd'hui, votre vie n'est faite que de désirs. Alors, vous prenez peur, vous refermez les yeux et vous réinventez une spiritualité mensongère qui ne veut plus tenir compte de cette puissance des vasanas. Mais je vous promets cette chose extraordinaire et dont je me porte garant : si vous n'embrouillez pas tout avec votre mental, si vous regardez la vérité en face, si vous reconnaissez ce monde presque sans limite des désirs, si vous acceptez cet aspect de l'enseignement appelé vasanakshaya, vous pourrez, aussi incroyable que cela paraisse, être libre des désirs. Il y a un chemin à suivre, une démarche à accomplir. Si vous ne voulez pas suivre ce chemin et si vous ne voulez pas accomplir cette démarche, vous n'arriverez qu'à continuer à vous mentir.

Les désirs consciemment accomplis, les désirs accomplis par un disciple *qui met en pratique tous les autres aspects de l'enseignement*, s'effacent. Une sentence hindoue dit qu'il faut distinguer *bhoga* et *upa bhoga*. *Bhoga* signifie l'expérience des choses, et notamment la satisfaction des désirs. *Upa bhoga*, c'est l'expérience qui n'est pas la vraie expérience, c'est le faux accomplissement qui ne mène nulle part. *Upa bhoga* nourrit le désir ; c'est mettre de l'huile sur le feu. Mais *bhoga* libère du désir. Si vous voulez persister à vivre dans l'illusion et le mensonge vous n'arriverez à rien – même pas à un petit peu – *rien* ; un jour croire que... et le lendemain voir tout détruit. Si vous cessez de mentir, et si vous vous engagez vraiment sur ce chemin, en disciple conscient, pas en égoïste impénitent, en arriviste, en jouisseur profane, cette libération des désirs à laquelle vous n'osez pas croire s'accomplira à une vitesse que vous ne pouvez même pas soupçonner. Autant *upa bhoga* ne mène nulle part, qu'à répéter indéfiniment les mêmes expériences sans progresser, autant *bhoga* mène au dépassement. Ce qui a été vraiment vécu représente une étape de franchise : c'est fait. Les désirs tombent et chaque fois qu'un désir tombe, la peur qui lui correspond tombe aussi. De moins en moins de désirs ; de moins en moins de peurs, et de refus. Le vrai accomplissement des désirs par un être unifié conduit à l'érosion des vasanas, d'une façon que vous ne pouvez pas imaginer parce que vous n'avez pas vécu et accompli vos désirs *consciemment*. Dès que vous êtes engagés sur le vrai chemin, vous cessez de piétiner sur place.

Les propos que je tiens aujourd'hui s'adressent au disciple en vous. Ce n'est pas à votre désir d'argent, ce n'est pas à votre désir de voyages, ce n'est pas à votre désir de célébrité, ce n'est pas à votre désir de vivre le grand amour, ce n'est pas à votre désir sexuel, ce n'est pas à toutes ces demandes que je m'adresse, c'est au disciple en vous. Mais il n'y a pas de disciple si ce disciple n'est pas le roi dans le royaume, et n'est pas entouré de tous les aspects de vous, des *brahmanes* en vous, des *kshatryas* en vous, des *vaishyias* en vous et des *shudras* en vous. Tout ce qui compose une société s'ordonne

autour du roi dans une monarchie traditionnelle, et tout ce qui vous compose, vous, doit s'ordonner autour du disciple.

Si vous avez entendu et accepté ce que j'ai dit jusqu'à présent, vous pouvez décider : « Je vais devenir vrai ; ce n'est pas la peine de faire deux parts ; aujourd'hui, tel que je suis, je suis très préoccupé par mon élégance. Bien. Je le reconnais, je vais l'assumer. » Et c'est le disciple qui ira acheter un chandail en cachemire, et c'est le disciple qui ira acheter une veste en tweed. Ou, s'il s'agit d'une femme, c'est la disciple qui dira : « J'accomplis mon rêve et je vais chez les soeurs Carita ou chez Défossés et non plus chez mon petit coiffeur de quartier. » Seulement, tous vos désirs ne sont pas conscients et il faut donc que vous preniez aussi cette décision : « Je dois coûte que coûte ramener mes désirs à la surface et à la conscience. » C'est tout l'enseignement de *no denial* : ne niez pas.

En ce qui concerne les désirs qui ont toujours été conscients ou ceux que vous avez ramenés à la conscience et dont l'accomplissement paraît éventuellement réalisable, sachez ce que vous voulez et agissez. Cela demande un effort, il faut se donner du mal. Le chemin n'est pas pour le lâche mais pour celui qui a du courage et l'accomplissement des désirs demande du courage, le courage de prendre des risques de santé et des risques financiers ou de braver l'opinion publique, mais un courage intelligent, un courage conscient. Il ne s'agit pas de vous lancer à l'aveuglette dans n'importe quelle action dont vous n'avez pas mesuré les conséquences. Agissez le plus consciemment possible mais osez reconnaître pleinement que cette demande est en vous et considérez qu'il fait partie du chemin de vous donner du mal pour la satisfaire. Peut-être vous donner du mal pour gagner plus d'argent que vous n'en gagnez, peut-être vous donner du mal pour transformer votre existence, changer de ville, changer de pays, changer de profession. Le chemin n'est pas pour le lâche et il n'est pas non plus pour le paresseux.

Pour pouvoir accomplir vos désirs de façon juste, il faudra prendre appui sur les autres aspects de l'enseignement. Dénouer certains nœuds de l'inconscient vous rendra plus à même d'assumer certains désirs et de faire ce qui doit être fait pour les satisfaire. Une des raisons pour lesquelles on meurt sans avoir accompli ses désirs et on se réincarne pour recommencer peut-être aussi stérilement à piétiner sur place est que l'on n'a jamais osé. Des inhibitions, des peurs, font qu'on n'a pas pu calmement, délibérément, faire ce qu'on portait en soi de faire. Il suffit que des influences très fortes vous aient marqué dans une autre existence ou dans l'enfance pour que des « ordres souterrains » vous interdisent l'accomplissement de certains désirs qui auraient pu normalement être accomplis. Ne considérez pas qu'accomplir certains désirs est simplement une marque d'égoïsme. C'est un devoir du disciple sur le chemin. Si certains désirs ne sont pas satisfaits, vous ne serez jamais libres, quelle que soit la sauce spirituelle que vous puissiez mettre autour de cette situation.

*

Il ne serait pas juste que vous compreniez cette démarche si importante de vasanakshaya uniquement comme la satisfaction concrète, tangible d'un certain nombre de désirs. C'est un aspect mais ce n'en est qu'un aspect, ne serait-ce que parce que tous les désirs ne peuvent pas concrètement être réalisés. Il y aurait là pour la plupart des êtres humains une impossibilité d'atteindre la sagesse ou la libération puisque tout ce qu'ils souhaitent et tout ce qu'ils veulent ne leur est pas offert par l'existence sur un plateau. Si je suis une femme solitaire et que je désire rencontrer un homme qui m'aime et me comprenne et si je rencontre cet homme, un désir sera accompli. Si je suis très frustré financièrement, que j'ai dû beaucoup me priver jusque-là et que des moyens plus importants me sont donnés, un désir sera accompli. Mais, s'il suffisait pour un être qui a vécu seul de rencontrer un compagnon ou s'il suffisait pour quelqu'un qui a manqué d'argent de pouvoir s'offrir un certain nombre de biens matériels, il y aurait de nombreuses personnes qui auraient accompli vasanakshaya. Nous pourrions même arriver à la conclusion que dans une société de production et de consommation comme la nôtre, les hommes pourraient être considérablement plus libres que dans des sociétés moins riches. Aujourd'hui il est plus facile qu'autrefois d'avoir des relations sexuelles, il est plus facile de manger à sa faim et il est plus facile de se procurer une machine à laver, une télévision en couleur, une voiture, tout ce qui est supposé faire l'objet des désirs. Nous ne voyons pas que cela conduise à la plénitude et à la libération, mais tout simplement à d'autres désirs. Par conséquent, si la satisfaction de certains désirs fait réellement partie du chemin, elle n'est qu'un aspect de vasanakshaya.

Ramenez à la conscience les vasanas inconscientes. Il faut que se soit éveillée en vous la religion de la vérité. La religion de la vérité n'est pas seulement celle de la vérité que vous projetez quelque part au plus haut des Cieux. C'est la vérité quotidienne, la vérité tout court, la vérité immédiate. Il faut aussi que se soit éveillé en vous l'amour de vous-même. Comment pouvez-vous être si impitoyables, si cruels avec tant d'aspects de vous qui ne vous conviennent pas, parce qu'ils n'entrent pas dans votre conception de ce qu'est un sage et ne correspondent pas à l'éducation et à la morale qui vous ont été données, ou plutôt imposées.

Vous ne viendrez jamais à bout d'un aspect de vous-même en le niant – « *denial* » ou « répression » – jamais ! Pourquoi tant d'existences consacrées à la vérité ou à Dieu ont-elles été fondées sur la tentative de refuser et de supprimer tel ou tel aspect de soi-même ? C'est impossible. Je ne dis pas : c'est difficile, je dis : c'est impossible. Rien de ce qui est ne peut être détruit, jamais. Tout peut être transformé. Ce que vous niez d'un côté s'exprimera

d'un autre et ce qui ne s'exprimera plus à visage découvert s'exprimera à visage mensonger. Les vasanas que vous refuserez d'intégrer continueront à agir dans la profondeur, et vous ne trouverez jamais la paix, qui résulte tout simplement de la suppression des conflits. Tout le monde cherche la paix, mais il n'y a aucune paix possible si vous n'avez pas d'abord établi la paix à l'intérieur de vous-même. Je ne vous propose pas d'être l'esclave de vos vasanas, ce serait contredire ce que j'ai écrit ou dit depuis que je suis installé ici. Mais vous ne pouvez avoir aucune maîtrise de ce que vous n'assumez pas, de ce que vous refusez de reconnaître, de ce que vous repoussez dans l'inconscient – aucune maîtrise.

Une part du travail avec Swâmiji consistait à ramener à la surface nos désirs réprimés et certains d'entre nous, Indiens ou Français, ont eu, grâce à Swâmiji, le courage de s'engager sur le chemin de leur vérité, c'est-à-dire apparemment laisser tomber toute une façade mystique et spirituelle pour devenir un homme comme les autres. Pour quelqu'un qui aurait regardé avec des yeux extérieurs, certains d'entre nous – et j'en suis – sont retournés à une vie plus ordinaire, à une vie dans le siècle, à une vie d'argent, de succès, d'exploits professionnels ou de carrière amoureuse. Du point de vue du rêve et du mensonge, cela peut être interprété comme une chute. Du point de vue du chemin, c'est au contraire une magnifique victoire. C'est passer d'un chemin illusoire à un chemin réel, même si, vu du dehors, c'est passer d'une terminale illusoire à une sixième réelle.

Il y a un mensonge spirituel que Swâmiji détruisait avec amour, et, c'est le cas de le dire, avec maîtrise. C'était un des aspects les plus difficiles du chemin auprès de lui, mais un des aspects les plus importants. Aujourd'hui après avoir été si secoué à cet égard, c'est là où j'ai le plus d'admiration et le plus de gratitude pour Swâmiji. Prêcher le silence de la méditation, c'est facile ; prêcher la générosité, l'amour, c'est facile. Mais, pour guider en gourou sur ce chemin de la ré-insertion dans le monde des vasanas, il faut vraiment un homme qui voit clair, qui est libéré des préjugés, des aveuglements, et qui amène partout cette lumière de la vérité.

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à entendre ce dont je m'efforce de témoigner aujourd'hui ? Je sais que c'est difficile à entendre si vous avez cette vocation de « sage » et cette nostalgie de la liberté intérieure, de l'atman, du Royaume des Cieux. Ce qui m'a aidé, moi, a été la constatation du fait que non seulement, après vingt ans, je n'avais pas quitté la rive, mais que d'autres, après quarante ans, ne l'avaient pas quittée non plus, comme s'il y avait une incompréhensible injustice de la part de Dieu. Et ce n'était pas sans souffrance que j'ai fait ces observations, parce que j'étais directement concerné. Voilà une femme, voilà un homme, dont la vie aura consisté à chercher Dieu, et qui ne L'a pas trouvé, et qui ne me fait pas envie du tout ! Voilà un homme, une femme qui, dans une congrégation religieuse en France ou dans un ashram en Inde, a consacré quarante ans de sa vie à chercher Dieu et qui demeure

mesquin, susceptible, jaloux, déçu, emporté ! Qu'est-ce qui s'est passé ? Allons même plus loin. Voilà un homme qui a vécu d'une façon tout à fait profane et mondaine, et que je vois vieillir serein, souriant, harmonieux. Dieu est-Il si injuste qu'Il n'ait pas tenu Ses promesses à l'égard de ceux qui Le cherchent ? Quel échec ! Voilà quelqu'un qui n'aura connu ni le flirt, ni la sexualité, ni l'amour conjugal ; voilà quelqu'un qui n'aura connu ni les voyages, ni l'art, ni les soirées familiales, ni les belles mers bleues dans lesquelles on nage, ni le ski, ni les distractions, ni les satisfactions, ni les aventures, rien, qui aura renoncé à tout pour trouver Dieu et mener une vie de sagesse, et qui est encore moins libre que les autres. Qu'est-ce qui s'est passé ?

En ce qui me concerne, Swâmiji m'a montré où était le malentendu. Je n'étais pas fidèle à moi-même tel que j'étais situé, ici et maintenant. Je me mentais avec une image de sage, à laquelle je n'avais aucun droit ; et du coup, je n'étais même plus un disciple. J'ai dû admettre cette chose inadmissible : si je veux vraiment la vérité, il faut que j'en passe par où mon orgueil m'interdisait de passer, et que je sois un peu humble, un peu honnête et un peu vrai, que je reconnaisse que je suis comme les autres et que moi aussi j'ai des désirs, comme les autres, et que je me soumette à la vérité. A ce moment-là, le chemin de vasanakshaya s'ouvre devant nous et nous marchons peu à peu vers le jour où ces désirs se seront effacés. Soyez vrais et soyez humbles ! Ne mettez pas en avant le terrible orgueil spirituel – qui est le pire de tous. J'entends encore les mots anglais : « *truth prevails* », « la vérité prévaut » ; la vérité prévaudra toujours. Contre la vérité, vous ne pouvez rien. Des vies de chercheurs spirituels ont été, malgré leur sincérité, fondées sur un mensonge, le « *denial* », le refus des vasanas. Chacun doit être aidé à ramener à la surface ses propres demandes.

Des milliers de demandes sont réprimées, refoulées, censurées, et n'ont pas droit à la parole. Leur origine se perd dans la nuit des temps. D'existence en existence, de vasana en samskara et de samskara en vasana, de répression en répression, d'amour en haine et de haine en amour, jour après jour, vie après vie, mort après naissance et naissance après mort, de graine en arbre et d'arbre en graine, les peurs, les espoirs, les échecs, les meurtres, les sacrifices, le meilleur du meilleur et le pire du pire constituent le flux incessant du samsara. Mais il est une question plus importante encore que celle du Sphinx à Œdipe : « Qu'est-ce qui n'a jamais commencé mais qui peut finir ? » Le samsara, le rêve, la succession inexorable des vasanas.

Le gourou ramène ces demandes à la surface ; je ne peux plus nier que ce désir est là en moi. Swâmiji était d'une habileté extraordinaire pour jouer le tentateur ; nous tombions immédiatement dans le piège. « Ah, si c'est Swâmiji qui me le propose... » Si le désir n'est pas en nous, Swâmiji peut jouer le tentateur : « Non, Swâmiji, non... » Si Swâmiji, pendant une heure, m'avait dit : « Mais vous êtes sûr, Arnaud, vous ne voudriez pas être député ou faire

de la politique ? Tout de même, regardez, le pouvoir... », rien en moi n'eût réagi : ces vasanas n'existaient pas. Chez d'autres, elles existent.

Certaines de ces vasanas sont l'expression d'amours inavoués ; certaines sont l'expression de ce visage inversé de l'amour : la haine. Il n'y a pas seulement l'inconscient fait de souvenirs oubliés de la petite enfance ou des samskaras d'une autre existence que la vôtre. Cet inconscient comprend aussi des situations tout à fait actuelles, d'aujourd'hui, ici, maintenant, complètement censurées et refoulées et chacune de ces situations réprimées est la source de vasanas inconscientes. L'inconscient n'est pas réservé aux autres. Aucun progrès n'est possible sur cette base de mensonge et de non-unification. Découvrez un jour la grandeur du « *no denial* », après avoir traversé la vieille peur, que vous traînez peut-être d'existence en existence, de voir la vérité en face. Une bonne part du cauchemar pourrait se terminer très vite s'il se levait en vous, pas seulement dans la tête mais dans le sentiment, cette compréhension : « C'est de la folie. Ne pas voir la vérité ne sauve rien, n'évite rien, ne protège rien mais me maintient dans la plus étroite des prisons, celle de l'aveuglement et de l'erreur. »

Swâmiji reprenait à son compte, au point que j'ai d'abord cru que c'était une phrase de lui, l'affirmation que j'ai ensuite reconnue comme patrimoine de la science psychologique moderne : « Tout ce qui est inconscient est projeté. » « Tout ce qui est inconscient », les *samskaras* d'une vie antérieure et les impressions de la petite enfance, mais aussi les données actuelles, les peurs, les désirs ou les faits que vous avez sous les yeux mais que vous ne voulez pas voir parce qu'ils vous gênent. Votre pauvre petit conscient de surface, si superficiel, en est coupé et croit qu'il arrive à maîtriser les événements en travaillant avec le dixième de ses possibilités. Je peux employer l'image du radar. J'ai regardé une fois un radar, celui du port du Havre. J'ai vu quelque chose qui ressemblait à un écran de télévision et sur lequel tournait, comme une trotteuse de montre, un rayon lumineux qui partait du centre et qui faisait le tour de cet écran. Chaque fois que ce rayon lumineux accrochait un bateau dans la brume, une tache lumineuse s'allumait qui s'éteignait peu à peu et, au moment où elle allait être presque éteinte, le rayon repassait et cette tache se rallumait. Quelle image éloquente pour illustrer cette donnée : tout ce qui est inconscient est projeté. Sans arrêt les éléments de l'inconscient sont actifs comme le faisceau du radar et, quand ils rencontrent quelque chose, la projection se concrétise et le conscient fabrique une émotion et une pensée.

Ces peurs, ces désirs, même très forts, sont naturels. Ils sont l'expression de causes et d'effets. Et, comme certains aspects de la psychanalyse qui ont scandalisé des observateurs superficiels, l'enseignement de Swâmiji, vu avec des yeux de myope, paraissait, à certains moments, dépasser la « morale ». Swâmiji était un moraliste, mais c'était un savant et un gourou. Nous devons au moins avoir le courage de voir la vérité en face : Si je suis marié avec une

femme et si j'ai envie de faire l'amour avec ma belle-soeur, je dois le voir au lieu de le nier. Ne vous sentez jamais jugé. Il n'y a qu'un seul péché qui ne puisse pas être pardonné, c'est le refus de la vérité. Vous pouvez être dans une église, regarder en face le Crucifix et reconnaître : « J'ai très envie de coucher avec ma belle-soeur. » Dieu ne vous repousse pas. *La pire ruse du « Malin », de « l'Adversaire » est d'avoir utilisé la religion pour vous faire croire que Dieu ne vous aimait pas et ne pardonnait plus.* « *Accept yourself* », « Acceptez-vous vous-même ». À travers mes peurs et mes habitudes acquises de mensonges, Swâmiji m'a convaincu que tout refus de la vérité est beaucoup plus grave que je ne le croyais. Tout ce qui est réprimé prend des proportions importantes. Autorisez un petit parti politique, même s'il a annoncé qu'il mettrait la France à feu et à sang : il fera ses réunions, il collera ses affiches, et on n'en parlera plus. Interdisez-le, emprisonnez un ou deux de ses membres : les grenades vont commencer à exploser, les trains vont commencer à dérailler. Ce qui est réprimé se renforce. Une petite vérité réprimée travaille dans l'inconscient. Si elle est vue, c'est fini.

Swâmiji m'a d'abord convaincu que *tout* devait être vu. Rien n'est petit. Même s'il s'agit de désirs qui vous paraissent « terribles », croyez-vous qu'en refusant de les voir ils vont perdre de leur importance ? Non, ils vont encore en gagner. Cet inconscient s'exprime à travers des gestes et des bavardages inutiles, des « actes manqués », des oublis, des omissions, des rêves la nuit et par des actions à longue échéance, des mariages ineptes, des divorces qui font du mal aux enfants et qui auraient pu être évités, des choix de profession inadaptés, des abandons de profession qui conduisent à des désastres matériels et financiers pour toute une famille, alors qu'il s'en fallait de si peu pour que cette profession puisse simplement se modifier. Voilà comment se font et se défont les existences.

Le mot « inconscient », pour moi, était un mot français qui avait des résonances psychanalytiques donc athées, donc antireligieuses. Mais « *the unconscious* », pour moi, restera toujours un mot prononcé par Swâmiji, vêtu de sa robe de Swâmi, dans son ashram qui était l'ashram de son gourou. Ayez la religion de la vérité, la vérité que vous ne connaissez pas et que vous voulez connaître. Swâmiji employait un mot anglais qui n'est pas illusion mais « *delusion* » : se leurrer.

Est-ce que vous pouvez voir avec les yeux fermés ? Vivez les yeux ouverts et regardez ce qui est autour de vous et en vous. Ce qui est vu ne passera pas dans l'inconscient. Et ce qui est dans l'inconscient, ramenez-le à la surface, sinon, vous ne pouvez plus rien *voir*, ni personne, ni aucune situation, ni aucune relation. Et vous fabriquez. Vous entendez ce qui n'a pas été dit, vous voyez ce qui n'a pas existé. On voit un geste, mais là où il y a un geste d'accueil, on voit un geste de menace. L'une d'entre vous m'a dit qu'un garçon avait, un jour, voulu lui mettre une fleur dans les cheveux ; elle a croisé ses bras sur sa tête pour se protéger contre un acte d'agression. Voilà le

mental.

Il arrive un matin à l'ashram de Swâmiji un jeune Indien, avec des bagages à la main. Pour l'inconscient, c'était la répétition de l'arrivée de mon jeune frère qui est né un beau jour, sans que j'aie rien compris, et qui me vole tout l'amour de ma mère. Vous devinez la demande qui a cherché à se manifester pendant la journée qui a suivi cette arrivée du « rival » ! Il y a bien longtemps, au début où Swâmiji avait un ashram, une femme était venue avec son enfant et elle passait son temps à dire : « Ne monte pas, tu vas te tuer, ne cours pas, tu vas te tuer, ne t'approche pas de la rivière, tu vas te noyer. » Swâmiji a pu lui faire voir qu'inconsciemment, une part d'elle souhaitait la mort de cet enfant, parce que cela pesait trop lourd sur elle de s'en occuper du matin au soir. Elle l'avait eu trop jeune, elle ne l'avait pas vraiment accepté et elle aurait voulu se retrouver libre, jeune fille. Pour compenser cette demande inconsciente et refusée, elle disait tout le temps : « Attention, tu vas te tuer. »

Vous avez pu remarquer que je viens de dire non pas « elle » mais « une part » d'elle-même. C'est important. Vous faites l'erreur de confondre une part de vous-mêmes avec vous-mêmes et c'est une des raisons qui font que vous n'avez pas le courage de voir la vérité en face. Cela vous affole d'être un obsédé, un sadique ou un lâche, alors qu'il s'agit seulement d'un des nombreux personnages contradictoires qui vous constituent. Quand une part est vue comme une part, une part demeure une part et le reste demeure libre. Quand une part n'est pas reconnue comme une part, elle vous fait peur, se trouve réprimée et ce « une part », une fois refoulé, va réussir à mettre tout vous-même à son service. Vous êtes multiples, complexes. Une part de vous veut tuer son enfant et l'autre ferait n'importe quoi pour le soigner s'il était malade.

Je vais prendre un exemple personnel : j'ai eu de grandes peurs de manquer d'argent. J'étais « salarié au cachet » et l'idée qu'il y avait des factures à payer et qu'il n'y avait pas d'argent pour les payer m'était insupportable pour des raisons d'ailleurs profondes qui sont revenues à la surface auprès de Swâmiji. Sur un fond d'émotion et dans le contexte concret d'un métier « où on est tout le temps chômeur », je vivais dans la peur de manquer d'argent et j'ai vu que l'inconscient me proposait une solution : « Il faut que ma femme et mes deux enfants meurent ; à ce moment-là, moi, je me débrouillerai toujours. »

Si vous reconnaissez qu'une part de vous-même veut que votre femme, votre fils et votre fille meurent, cela demeure une part. Si vous la refusez, si vous la niez, c'est vous tout entier qui vivez dans le malaise. Le pire malaise, c'est le conflit de l'expression et de la répression. Ce qui est refoulé cherche à s'exprimer, si possible directement, sinon indirectement, et le reste de votre énergie est là pour réprimer. Comment voulez-vous vivre dans la paix si vous n'êtes que conflit ? Vous êtes conflit, voilà votre définition ! Vous voyez tout,

mais vous faites comme si vous ne l'aviez pas vu et vous l'emmagasinez dans l'inconscient. Tout ce qui ne vous plaît pas chez quelqu'un, vous le voyez. Mais vous refusez de le voir, vous croyez que vous ne le voyez pas et un beau jour cela éclate. Parce que cette personne aura un peu bousculé votre verre à table, vous êtes obligé de quitter le repas en hurlant : « Je ne peux plus le supporter, foutez le camp, foutez le camp, merde. » Qu'est-ce que c'est que cette crise ? L'accumulation de tout petits refus, tout petits : « Je n'ai pas aimé l'histoire idiote qu'il a racontée l'autre jour, je n'ai pas aimé la façon dont il a ricané quand j'ai parlé, je n'ai pas aimé quand il a réussi à attirer l'attention de Maryvonne. Je n'ai pas aimé, je n'ai pas aimé... » Chaque fois, on fait semblant de ne pas le voir. Et ça s'accumule ! « *No denial* » Voyez avec vos yeux tout ce qui se passe. Voyez. Seule la vérité peut vous conduire à la liberté. L'ego ne veut pas de la vérité. Le disciple en vous veut la vérité. Ne vous occupez plus de savoir si ça vous flatte, si ça vous humilie, si ça vous convient, si ça ne vous convient pas.

J'ai souhaité inconsciemment que Swâmiji meure. Je vous le dis, c'est vrai ; cela ne me paraît ni révoltant ni extraordinaire. Je pouvais rester dans mes rêves et me plaindre toute ma vie que mon gourou était mort avant que j'aie pu terminer le chemin.

Plus vous verrez, plus vous serez capables d'agir ; moins vous verrez, plus vous réagirez. Plus vous aurez des yeux pour voir et des oreilles pour entendre, plus vous serez capables d'agir. Plus vous aurez des yeux pour ne pas voir et des oreilles pour ne pas entendre, moins vous serez capables d'agir et plus vos prétendues actions ne seront que des réactions. Ne confondez pas « l'expression », « la répression » et « le contrôle ». *No denial* consiste à voir hors de vous et à voir en vous *ce qui est*. À partir de là, sur la base de la vérité, vous pouvez agir, intervenir, ne pas intervenir. Les grandes agressivités que vous ne laisserez pas éclater, vous les laisserez sans arrêt filtrer de façon beaucoup plus pernicieuse parce que beaucoup plus mensongère. L'inconscient est admirable d'intelligence et d'efficacité, entièrement à votre insu, pour arriver à ses fins. Ne sauvez pas votre confort en pensant : « Tout ce qui ne me convient pas, je ne veux pas le voir. » Voyez-le. Voyez toutes les causes et tous les effets, *tous les éléments d'une situation*. Ce qui concerne le sexe, ce qui concerne l'argent et ce qui concerne le fait de se sentir respecté ou pas respecté, pris au sérieux ou pas pris au sérieux sont des éléments essentiels de ce mental dont vous-venez ici pour vous libérer.

Maintenant, vous devez encore accepter un point : c'est que toute la vérité sur les autres et sur vous-même ne peut pas vous être dite parce que vous ne pouvez pas l'entendre. Ah ! Le nombre de gens qui m'ont demandé : « Vous me promettez de me dire la vérité sur moi, mes progrès ou non, toute la vérité ? » Si je vous la dis, je vous blesse, je vous mutile, je vous tue. Il faut que vous acceptiez cela. J'ai eu plusieurs entretiens avec Swâmiji à cet égard avant de l'avoir totalement admis. J'ai encore vu que c'était l'ego qui voulait :

« Moi, j'ai droit à la vérité, moi. » Vous n'avez pas dit la vérité à quelqu'un si celui-ci ne l'a pas entendue. Donc la vérité, c'est ce que les gens peuvent entendre. Si les gens ne peuvent pas entendre la vérité, ils entendent autre chose de leur fabrication, à travers leurs émotions. Ils n'ont pas entendu vraiment la vérité, donc vous ne la leur avez pas dite, donc vous leur avez menti. Si le mental s'empare de la vérité, c'est un mot qui n'a plus de sens. Croyez-vous que Swâmiji pouvait me dire toute la vérité sur moi-même ? Il m'aurait tué. Swâmiji ne me disait que ce que je pouvais entendre. C'est un mensonge de demander : « Je veux la vérité. » Certains m'écrivent : « Vous ne m'avez pas dit la vérité, il y a trois ans. » Mais, si je vous l'avais dite, vous quittiez le Bost et vous n'y seriez plus revenu. Sans compter ceux à qui j'ai tant essayé de la dire et qui ne l'ont pas entendue. J'ai une fois tout tenté pour essayer de faire comprendre à l'un d'entre vous : la solution juste serait celle-ci. Il a fait l'opposé et, trois ans après, m'a dit : « Quand vous m'avez dit de faire telle chose. » Je lui avais dit exactement l'opposé. Un autre m'a écrit : « Vous n'avez pas vu clair, vous m'avez conseillé de faire cela et maintenant... » Pendant huit jours, chaque matin, j'avais essayé de lui conseiller le contraire et il n'avait rien pu entendre : « Mais, mais, mais, mais... » Et trois ans après : « Vous ne m'avez pas dit la vérité. » Pouviez-vous l'entendre ? Mais chaque fois que vous avez été en état de voir en face la vérité, vous savez que vous ne l'avez pas regretté ! Je ne suis pas ici pour vous dire la vérité mais pour vous aider à la *voir* par vous-même.

Voyez ce qui se passe : vous avez peur d'une part de vous-même que vous ne voulez pas laisser monter à la surface : « J'ai peur de mon désir que mes enfants meurent pour que je n'aie plus de problèmes financiers qui me suffoquent. » « J'ai peur de mon désir amoureux et sexuel pour Arnaud. » « J'ai peur de ma révolte contre Arnaud » – et toutes les peurs qui remontent à la nuit des temps. Ce mécanisme de répression vous fait vivre dans la peur de vous-mêmes. Cette peur, vous êtes obligés de la projeter et la cible de choix, c'est Arnaud. Combien d'entre vous ont peur ! Si vous saviez comme je sympathise avec eux ; d'abord parce que j'ai eu peur de Swâmiji, peur de Mâ Anandamayi, peur, comme tous les ego. Vous vous souvenez de la phrase des Lois de Manou citée par Swâmiji ? « L'homme en tant qu'animal consacre sa vie à manger, dormir, s'accoupler et *avoir peur*. » *See and recognize*. Voyez et reconnaissez. Sachez que je ne peux pas tout vous dire parce que vous ne pouvez pas tout entendre. Même ce que je suis en train de vous dire, vous ne l'entendez pas. Vous concluez : « Arnaud me ment toute la journée », et vous allez vivre dans la peur de mes mensonges, alors que je suis ici pour vous aider à déjouer vos mensonges à vous.

Ne réprimez pas, *no denial*. Laissez monter à la surface et ensuite comprenez que le mental ne voit jamais qu'un aspect ou deux d'une situation. Mais la *buddhi* est capable de voir tous les aspects et, peu à peu, vous êtes de moins en moins dans le mental et de plus en plus dans la *buddhi*. Chaque désir

est inséré dans un ensemble. Tout tient en deux mots : il faudra bien qu'un jour vous réussissiez à remplacer la peur par l'amour. L'ego vit dans la peur ; le non-ego vit dans l'amour. Qu'est-ce que cet ego qui en arrive à souffrir parce qu'Arnaud a eu un regard d'amour pour Christiane ou pour Jacques ? À moins que vous ne vous identifiiez à Christiane, auquel cas vous le recevez par identification. Je crois que je peux définir ainsi – c'est une définition parmi d'autres – en quoi consistait notre chemin auprès de Swâmiji : peu à peu, ma peur de Swâmiji, fondée sur ma relation égoïste avec lui, s'est transformée en amour pour Swâmiji à partir de ma relation non égoïste avec lui.

Ces désirs inconscients sont parfaitement actifs et tant qu'ils sont là dans la profondeur, vous ne pourrez jamais demeurer dans la plénitude, dans la paix, le silence et la méditation. Beaucoup de ces désirs inconscients n'auront pas à être accomplis et ne pourraient pas l'être sans alourdir encore votre karma, mais ils peuvent disparaître s'ils sont ramenés au grand jour. Un grand nombre de désirs concrets s'effaceront s'ils ont reçu une certaine satisfaction et d'autres désirs s'effaceront simplement s'ils sont ramenés à la conscience au lieu d'être réprimés dans l'inconscient. Certains de ces désirs seraient éventuellement réalisables si vous pouvez outrepasser les voix inconscientes qui vous l'interdisent. C'est à vous, au fur et à mesure de votre progression sur le chemin et sans oublier un but qui, lui, est un but de non-égoïsme, c'est à vous de voir, en votre âme et conscience, quel désir vous êtes décidé à accomplir et quel désir vous n'êtes pas décidé à accomplir. C'est à vous de trouver votre propre morale, une morale de disciple fondée sur la compréhension de ce qui vous rapproche ou vous éloigne de votre but. Il faut une grande rigueur pour échapper dans ce domaine aux roueries incroyables du mental ou, disons-le tout simplement et tout crûment, aux mensonges du mental.

Swâmiji m'avait proposé un exercice que j'ai fait très sérieusement, que j'ai considéré vraiment comme une technique spirituelle. Il s'appelait en anglais le *wish fulfilling gem* et, pour moi, je l'appelais la baguette magique. *Wish fulfilling gem* signifie la pierre précieuse, ou la bague sur laquelle cette pierre précieuse est montée, qui peut accomplir tous nos désirs comme dans certains contes des « Mille et Une Nuits », ou comme la baguette magique des contes de fées de notre enfance. Quel enfant n'a pas discuté avec un petit camarade : « Si tu étais magique, qu'est-ce que tu ferais ? » La première chose qu'on ferait, si on était magique, c'est de ne plus jamais aller à l'école, et que ce soit tous les jours les vacances. Je me suis souvenu avoir souvent joué à la baguette magique avec mon frère le soir avant de dormir, quand nous étions petits et je me suis retrouvé tout seul, trente-cinq ans plus tard, à l'ashram de Swâmiji, accomplissant très sérieusement cet exercice. Si j'avais la baguette magique... Qu'est-ce qui monte ? Qu'est-ce que je veux ? Je ne cherche pas si c'est réalisable ou non. Je me demande en toute honnêteté ce que je veux. C'est magique, j'ai droit à tout, tout. Une demande va monter de la

profondeur. Est-ce vraiment cela que je veux ? J'ai la baguette magique, je peux le réaliser mais est-ce qu'il n'y a pas encore mieux, encore plus ? Et vous voyez une demande plus profonde qui apparaît, il y a ceci que je souhaiterais encore plus. C'est un peu comme un artichaut : vous enlevez les feuilles et il y en a encore d'autres dessous et encore d'autres dessous. Swâmiji avait aussi employé l'expression « *allow the play of the mind*, permettez complètement le jeu du mental ». Laissez faire, ouvrez grand les vannes et voyez. Vous verrez que toute pensée, toute rêverie, toute image qui monte, correspond toujours à un désir ou à ce qui n'est que l'autre face du désir : une crainte. Vous allez faire un peu connaissance avec vous-même, avec un monde qui n'a pas droit de cité dans votre raison mais qui est votre vérité. Le mental superficiel n'est pas la vérité. La vérité d'un être, c'est le cœur ou la profondeur, et la plus grande partie de cette vérité du cœur ne monte jamais à la surface.

Jamais cette voix en vous ne se taira – « Si j'étais magique, si j'avais la baguette magique ! » Jamais cette voix ne se taira, jamais. À la surface, l'éducation, les chocs que vous avez reçus, vos échecs, ce que vous appelez votre expérience, vous ont fait renoncer à la plupart de vos demandes. Mais jamais en profondeur. Laissez monter ces désirs à la conscience et voyez comment vous vous situez par rapport à eux. Sont-ils réalisables ? Est-il vraiment nécessaire que je les réalise ? Est-ce vraiment cela que je désire ? Si j'avais vraiment la baguette magique, est-ce que cela me comblerait ? Est-ce qu'il n'y a pas encore plus beau, encore mieux ? Si vous faites cet exercice, non pas simplement comme un enfant qui rêve, mais comme un adulte qui cherche à se connaître, vous verrez que vous demandez toujours autre chose, toujours autre chose. Si vous allez profond en vous, peu à peu vous verrez monter spontanément, sans imitation de quoi que ce soit, sans vous laisser impressionner par ce que vous avez lu ou entendu, vous verrez monter des désirs de plus en plus spiritualisés. Vous verrez que ce n'est jamais assez et que ce que vous voulez est indicible, inexprimable. C'est tellement profond, intense, complet. Vous vous rendrez compte que rien ne peut le satisfaire, et qu'en fait ce que vous voulez, c'est une réalisation intérieure, au-delà de tout, c'est ce dont parle la métaphysique, c'est ce dont parle le vedanta, c'est ce dont parlent les sages. Vous le verrez monter de la profondeur de vous-même et cela vous appartiendra vraiment. Ce ne sera plus parce que Ramana Maharshi l'a dit, ou parce que Mâ Anandamayi en parle. Vous ferez cette heureuse découverte que, malgré tout ce qui, en vous, paraît opposé à la recherche spirituelle, cette demande est là et elle vient de vous et elle vous est propre et elle ne relève d'aucune influence extérieure.

Comprenez aussi que le travail sur l'inconscient proprement dit, le travail fait en lying, dans un état d'abandon encore plus profond, permettra de ramener à la surface des demandes complètement censurées, et il faut aussi les voir. Ces demandes ont un lien avec les samskaras, c'est vrai. Vous verrez

tous les désirs que la société et la morale ne peuvent pas autoriser, les désirs sexuels non admis, les désirs de meurtre, les désirs de destruction. Mais, vous n'avez un pouvoir quelconque sur ces désirs que si vous les avez totalement et complètement ramenés à la surface. Quel pouvoir avez-vous sur ce qui est en vous et qui n'a jamais pu se manifester à visage découvert ?

Non intégrés, ces désirs réprimés se manifesteront de façon indirecte sous forme de pensées, de rêveries, de distractions, d'associations d'idées, qui vous empêcheront d'être vraiment présent dans le « ici et maintenant », qui vous voleront la paix, le silence intérieur et la plénitude. À cet égard, le respect sacré de la vérité dont j'ai si souvent parlé devient la seule morale, la vraie morale. En ce qui concerne cette connaissance de soi, tout le bien tient dans la vérité et tout le mal tient dans le mensonge ou la non-vérité. Ensuite, ces désirs sont vus avec la buddhi et surtout mis en place dans l'ensemble de vos autres désirs. Vous verrez comment les désirs s'ordonnent les uns par rapport aux autres, ceux qui sont importants, ceux qui sont moins importants et il vous deviendra aisé de vivre et d'agir consciemment et unifié. Vous pourrez reconnaître qu'un désir très fort, et que tout vous interdisait d'assumer, est en vous et que si vous êtes plus unifié, plus intégré, vous n'avez aucune intention d'accomplir ce désir. Vous reconnaissez qu'il est là mais il n'est qu'un aspect de vous-même. Si vous êtes plus total, si vous vous comprenez complètement, conscient et inconscient, le désir s'effacera. Il est monté à la surface et il n'est plus question de l'accomplir, parce que ce désir ne s'harmonise pas avec une vue d'ensemble de votre existence. Peu à peu, votre recherche de la sagesse deviendra réelle, au lieu de ne concerner qu'une petite partie de vous et que des parts entières de vous-même ne soient absolument pas impliquées dans cette recherche, bien au contraire. Vous pressentez que vasanakshaya ne concerne pas seulement les désirs clairs, certains, tels que le désir sexuel, le désir d'aimer et d'être aimé, le désir de pouvoir ou de puissance, le désir de gloire, ou d'autres désirs particuliers, écrire un livre, habiter un appartement luxueux, acheter des tapis ou des tableaux, voyager. Tout le monde est d'accord que ces désirs existent, mais ramener vasanakshaya à ces seuls désirs, c'est simplifier incroyablement l'extraordinaire complexité de l'être humain.

Cette diminution des vasanas, de ces graines qui sont en vous et qui ont tendance à germer en action, se fait progressivement. C'est le chemin normal d'une existence, à condition qu'il ne soit pas gravement faussé par des erreurs d'éducation ou par votre propre refus de la vérité. À cinq ans on accomplit les désirs de cinq ans, à douze ans, les désirs de douze ans, à vingt ans les désirs de vingt ans, à quarante, les désirs de quarante et on atteint, sinon la sagesse, au moins une certaine sagesse. L'humanité a toujours senti que la sagesse était de se trouver un peu au-dessus de la mêlée, de ne plus être directement impliqué dans le jeu des désirs et la bataille pour accomplir les désirs.

Si des mécanismes faux n'interféraient pas, cet effacement des demandes

se ferait naturellement et tout être humain serait un jour en mesure de sentir : « J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai donné ce que j'avais à donner, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir. » Tout être humain serait réellement prêt à mourir. Dites-vous bien que la peur de la mort est surtout la peur de cesser de vivre. Je n'énonce pas une lapalissade du genre « un quart d'heure avant sa mort, il était encore en vie ». La peur de la mort, c'est surtout la peur de cesser de vivre parce que ces vasanas crient : je n'ai pas pu être accompli, je n'ai pas fait ce que j'avais à faire, je n'ai pas reçu ce que j'avais à recevoir, je n'ai pas donné ce que j'avais à donner. C'est cela qui est atroce. Si vous mettez en prison un garçon encore jeune, il va souffrir, parce que tout ce qu'il porte en lui ne peut plus être accompli. Enfermez un sage dans un cachot. Cela ne fera aucune différence pour lui d'être incarcéré dans une cellule ou d'avoir le droit de se promener dans les rues.

La peur de la mort s'efface. Si vous avez compris qu'en fait, par la totale acceptation, toute situation peut être vécue comme neutre, il n'y a même plus peur de la souffrance physique et toute crainte de la mort a disparu. D'autre part, quelqu'un qui n'a plus de désir attirera une mort paisible ou une mort sereine. Même s'il est un jour assassiné d'un coup de revolver, cela ne l'empêchera pas de mourir sereinement. Nous connaissons, nous Occidentaux, le récit admirable de la mort de Socrate fait par Platon. Cette absence totale de crainte devant la mort est le fruit de la totalité du chemin, bien sûr, mais le fruit aussi de vasanakshaya. J'ai fini ce que j'avais à faire. Je suis prêt à partir, à me retirer. Plus rien ne m'attache.

Le mot vasanakshaya ne désigne pas seulement un résultat. Vous lisez dans certains glossaires ou « lexique des mots sanscrits cités dans le texte » : « vasanakshaya = effacement du désir ». Vous voici, une fois de plus, en porte-à-faux. Vous ne voyez absolument pas le lien entre votre situation actuelle et la sagesse. Vasanakshaya peut signifier que le désir a été effacé ou peut être entendu dans son sens réel, érosion des vasanas. Si vous êtes des disciples dignes de ce nom, des disciples conscients dans l'adhyatma-yoga, cette part du chemin vous incombe. Comment allez-vous efficacement, habilement, pratiquer l'érosion de vos propres vasanas ? Certainement pas en rêvant, en mentant, et en tournant le dos à ces vasanas.

Si vous avez découvert déjà une fois ce que c'est que ramener à la surface un désir complètement nié, et que vous étiez sûr de ne pas avoir en vous, vous pouvez comprendre ce dont je parle. Sincèrement, de bonne foi, vous pouvez nier un désir et vous êtes perdu. Il n'y a pas de calme, il n'y a pas de paix, il n'y a pas de liberté dans ces conditions. Le conflit sera toujours là entre le désir qui cherche à crier : je veux ; et le refus. Swâmiji m'avait dit un jour : « Acceptez que le pire du pire du pire est en vous et que le meilleur du meilleur du meilleur est en vous. » Bien entendu, quand Swâmiji disait le pire ou le meilleur, c'est en s'adressant à l'ego, dont les conceptions morales correspondent à l'éducation. Vous verrez ensuite, avec les yeux de la buddhi,

les façons tellement rouées, retorses, dont ce désir avait cherché à se manifester et comment ce désir vous avait fait agir et combien d'actions n'avaient été que des caricatures. Plus vous allez descendre profondément en vous-même, plus vous allez voir la subtilité de ce jeu des désirs. Je paie le tribut qui lui est dû à une grande part de la psychologie moderne, qui a été loin dans la découverte de cette perversion des demandes intérieures. Vous verrez comment, dans l'inconscient, on peut vouloir tant de choses étranges, vouloir être malade, vouloir souffrir, vouloir faire souffrir ceux qu'on prétend aimer. C'est aussi cela qu'on appelle vasanas. Où est le véritable vous dans tout cela ? Tellement emprisonné par ce jeu si multiple et si complexe des désirs, des contre-désirs, des peurs, des répressions des désirs de substitution. Vous portez en vous-même, dans vos profondeurs, votre propre démon, votre propre ennemi, votre propre malheur, faute d'en avoir démonté les rouages et les mécanismes.

Il n'y a pas de liberté en dehors de la compréhension. La bonne volonté ne suffit pas, l'idéalisme ne suffit pas, les grands élans religieux et dévotionnels ne suffisent pas, même la grâce de Dieu ne suffit pas. Un certain travail efficace est nécessaire. Et je voudrais revenir sur une notion sur laquelle j'ai souvent insisté, à laquelle nous ne sommes pas habitués, nous, Occidentaux, surtout si nous avons été imprégnés de morale ou de religion et qui pourtant est évidente dans l'hindouisme et le bouddhisme, en tout cas dans l'ésotérisme de l'hindouisme et du bouddhisme. C'est une notion d'habileté. Combien de fois n'ai-je pas entendu le mot anglais *skill*, qui veut dire habile, ou le mot *skillness* qui veut dire habileté. En fait c'est une vérité qui se trouve parfaitement bien exprimée dans les Évangiles, et à plusieurs reprises. Pourquoi a-t-elle été tellement oubliée dans le christianisme ? *Skillness in the means*, ai-je entendu aussi bien de la bouche de maîtres tibétains que de maîtres hindous, l'habileté dans les moyens qu'on met en œuvre. C'est une vertu spirituelle, tous les gourous l'ont dit. L'ego ne peut pas être habile, l'ego est foncièrement malhabile, mais le disciple en vous peut être habile et la buddhi est habile. Il ne suffit pas de gueuler un bon coup : je veux être libre, pour être libre. Le corps subtil, les vasanas, les samskaras sont extrêmement complexes. Vous n'êtes pas une petite affaire, simple et unifiée, loin de là et vous avez à bien mener votre entreprise de libération. C'est d'ailleurs à cause de cette complexité qu'il est nécessaire d'être guidé par quelqu'un ayant déjà accompli ce travail sur lui-même et capable de voir clair dans les autres parce qu'il a vu clair en lui. Soyez certain que ces vasanas ne sont pas ce que la raison de surface peut imaginer. Notamment, un certain nombre de désirs sont des désirs qui vont directement à l'encontre de votre intérêt le plus évident.

Vous avez à retrouver l'origine de ces demandes. Quand l'origine a été réellement retrouvée, ces demandes tombent. Beaucoup de ces vasanas ont pour cause certains événements que vous avez vécus dans cette existence ou dans une autre. Si vous pouvez ramener à la conscience et neutraliser cette

situation, le désir tombera. Beaucoup de désirs s'effaceront ainsi, des désirs de vengeance, des désirs de protection, des désirs de plus en plus complexes. Si vous pouvez effacer les manques de l'enfance et les neutraliser, une vie d'adulte ne consistera plus à essayer de donner satisfaction à un enfant d'un an ou à un enfant de deux ans qui a besoin d'être rassuré parce qu'il a été un jour terrifié par ses parents, qui a besoin d'être aimé parce qu'il n'a pas été aimé par ses parents. D'innombrables désirs de l'adulte ne sont que la continuation de désirs infantiles. Vasanakshaya consiste beaucoup plus à faire disparaître les désirs qu'à les accomplir concrètement. L'accomplissement concret des désirs est nécessaire mais ce n'est qu'un aspect de vasanakshaya.

Tous les mécanismes tragiques par lesquels les êtres se font du mal à eux-mêmes sont l'expression de ces vasanas et ils disparaîtront avec l'érosion des vasanas. Ce que l'on a appelé complexe ou névrose correspond exactement aux vasanas. S'il y a un complexe d'échec, si quelqu'un veut échouer pour pouvoir ensuite se plaindre, vous pouvez dire : c'est une vasana d'échec. D'ailleurs le docteur Roger Godel, cet homme remarquable, qui connaissait bien la sagesse hindoue et qui avait approché deux très grands maîtres du sud de l'Inde, Ramana Maharshi et Sri Krishna Menon, n'hésitait pas à traduire vasana par complexe. Ces désirs tellement étranges, incompréhensibles aux profanes, que les psychanalystes et les psychologues étudient, sont des vasanas. Vous voyez jusqu'où va ce monde de vasanakshaya. Vous voyez aussi qu'il n'y a pas là un privilège de la psychologie moderne mais que cette subtilité du psychisme humain a été minutieusement étudiée en Inde depuis des millénaires.

On s'illusionne si facilement. Je me souviens de ma première rencontre avec Swâmiji. En neuf ans, j'ai eu à peu près trois cents entretiens avec Swâmiji, mais le premier est plus que tout autre resté gravé dans ma mémoire. J'étais à la fois très touché et très dérouté. Confusément je sentais que quelque chose de tout nouveau allait commencer dans mon existence. Swâmiji m'a posé cette simple question, qu'il m'a posée des dizaines de fois : « *What do you avant ?* » Que voulez-vous ? C'est la question la plus simple. Vous êtes venu. Que voulez-vous ? J'ai répondu : « atman darshan », la vision de l'atman, la vision du Soi. J'étais sincère. Depuis quinze ans, je pratiquais des techniques de vigilance et de méditation, depuis six ans je sillonnais l'Inde, je venais de vivre plusieurs mois en milieu tibétain, tellement impressionné par les grands rinpochés. J'ai répondu : « atman darshan ». Swâmiji a souri : « *very nice* : très bien ». Je n'ai pas vu ce qui était contenu dans ce *very nice* très affectueux. Cinq ans après, je me suis retrouvé assis devant Swâmiji, les larmes aux yeux. J'ai demandé à Swâmiji : « Est-ce que Swâmiji se souvient de mes premières paroles ? » Swâmiji se souvenait. J'étais tellement sincère : « Que voulez-vous ? Atman darshan. » Et aujourd'hui, cinq ans après : « Qu'est-ce que je veux ? » Je voulais si fort, si fort, si fort, si fort... si fort quelque chose qui n'avait rien à voir avec « atman darshan ». Cinq ans pour

en arriver là.

Oui, assumer ses demandes fait partie de vasanakshaya et on peut s'illusionner de bonne foi. Je lis les livres de Ramana Maharshi qui sont si vrais, si impressionnants. Je vois Mâ Anandamayi. Je m'imprègne de l'enseignement du vedanta, je rencontre des rinpochés tibétains. Je voudrais atteindre cette sagesse, ce non-égoïsme, cet amour. J'aspire à cette situation dont on me dit qu'elle efface toutes les craintes, que le Soi est immortel, indestructible, que je verrai les souffrances comme un rêve. C'est assez attirant, quand on vit dans la peur, d'imaginer qu'une telle situation puisse exister : atman darshan. Le chemin de Swâmiji ne consiste pas seulement à se tourner vers Patina, même si ce chemin s'appelle adhyatma yoga, chemin vers Soi. *Manonasha*, destruction du mental ; bien, ne parlons plus de l'atman, parlons du mental. *Chitta shuddhi*, purification de la mémoire inconsciente ; ne parlons plus de l'atman, parlons de la mémoire inconsciente et des samskaras. *Vasanakshaya* ; ne parlons plus de l'atman, parlons des demandes en tout genre qui sont en vous, y compris les demandes tellement complexes fabriquées par l'inconscient à partir de situations d'enfance ou de vies antérieures, qui agissent à l'insu du conscient, que vous ne comprenez pas et par lesquelles vous êtes menés comme des marionnettes. C'est ingrat par certains côtés. On voudrait ne parler que de sagesse, de pure conscience, de béatitude, de non-dualité, d'affirmations védantiques : Tout est résolu, tout ce qui vous fait peur est irréel, il n'y a que le Un. Je suis Shiva, je suis Brahman. C'est plus agréable à entendre !

Premièrement soyez vrai, deuxièmement soyez habile. Tout tient dans ces deux mots : vrai et habile.

Pourtant, dans les quatre piliers de l'enseignement de Swâmiji il y avait aussi *vedanta vijnana*, la connaissance du vedanta, la métaphysique, ce qui dépasse l'ego, le mental, les désirs, les conflits, ce qui dépasse la médecine, la psychologie et toutes les sciences humaines. L'étude du vedanta vous donne tout de suite certaines vérités et vous fait tout de suite certaines promesses. Mais regardez les autres membres du chemin. Il ne s'agit plus de se tendre vers cet atman. Il s'agit non pas de gagner mais d'éliminer, d'éliminer le mental, les vasanas, la puissance des samskaras dans l'inconscient. Il ne s'agit pas de gagner la vision du Soi, il s'agit d'écarter ce qui interdit la vision du Soi. Je ne savais pas, quand j'ai approché Swâmiji, tout ce qui m'attendait auprès de lui. Ce chemin m'a si souvent dérouté qu'il était nécessaire pour moi que Swâmiji l'appuie sur des citations indiscutables des Upanishads ou du Yoga Vasishta, ce qui lui donnait plus d'autorité : Oui, c'est bien par là que je dois passer. Ce premier jour, j'étais assis en face de Swâmiji : « Qu'est-ce que vous voulez ? » – « La vision du Soi ! » Et Swâmiji m'a demandé : « Mais comment *savez-vous* qu'il existe un atman dont on puisse avoir la vision ? » J'ai répondu : « C'est écrit dans les Upanishads. » – « Comment savez-vous que les Upanishads disent la vérité ? » Je n'ai pas pu répondre.

Swâmiji avait une façon de me regarder qui ne permettait plus les réponses mécaniques. Je ne savais pas, moi, Arnaud, avec certitude, que les Upanishads disent la vérité. Je le croyais, mais je n'en avais pas la preuve. Swâmiji m'a raconté alors qu'un jour un jeune homme était venu à lui et avait déclaré : « *Swâmiji, I love a girl*, j'aime une femme. Et je ne peux pas vivre sans elle ! » – « *Very nice*. Et comment est-elle, cette femme ? Elle est brune ? » – « Je ne sais pas Swâmiji ! » – « Elle est grande ou petite ? » – « Je ne sais pas Swâmiji ! » – « Elle a quel âge ? » – « Je ne sais pas Swâmiji ! » – « Mais, elle existe cette femme ? » – « Je ne sais pas Swâmiji, mais je ne peux pas vivre sans elle. » Et Swâmiji m'a confié : « Ce jeune homme, c'est vous. » « Swâmiji, je veux l'atman. »

Est-ce que je sais si cet atman du Maharshi ou cet atman des Upanishads existe ? Swâmiji m'a complètement désarçonné pendant les premiers entretiens. Ensuite, il a commencé à me transmettre l'enseignement traditionnel du vedanta. Il m'a prouvé par une démarche rigoureuse qu'en effet cet atman ne pouvait pas ne pas exister. Et maintenant, qu'est-ce qui me sépare de cette Conscience ou de cette nature fondamentale ? Vous le savez : le mental qui doit être détruit, les samskaras qui doivent être neutralisés, et toutes les vasanas innombrables, complexes, contradictoires et le plus souvent inconscientes. Je peux me souvenir non seulement de ce qui s'est dit et de ce qui s'est fait, ce matin-là mais de ce que j'étais, de celui qui s'est assis, ce jour de février 1965, en face de Swâmi Prajnânpad. Je peux mesurer la différence entre ce que j'étais à cette époque dans un moment de silence et d'immobilité, et ce que je suis aujourd'hui dans un moment de silence et d'immobilité, tout à fait différent, radicalement différent. Pourquoi ce qui était impossible à cette époque est-il maintenant non seulement possible mais naturel, spontané ? C'est le fruit de cette sadhana que je n'ai pas toujours comprise sur le moment, dont j'ai parfois douté, qui a fait lever en moi des émotions diverses en plus de celles que la vie suscitait, qui a mis en branle toutes sortes de fonctionnements étranges du mental. Ce travail a fini par découvrir ce qui se révèle, en fait, comme incommensurable, au-delà de toute technique, mais qui a été découvert ou libéré par la quadruple démarche de l'adhyatma yoga.

Et, pour conclure ces réunions sur l'érosion des vasanas, laissez-moi vous dire encore une vérité surprenante. Votre « vie spirituelle », votre « chemin » ne sont faits que de vasanas. Des vasanas de méditateur, des vasanas de yogi, des vasanas de disciple. Voyez-les. Vous demandez un gourou, vous demandez un enseignement, vous demandez le silence intérieur, la paix du cœur, la sagesse, la nature-de-Bouddha, l'atman. Ce sont des demandes. Vivez-les. Cherchez, demandez, allez jusqu'au bout de vous-même, donnez-vous du mal.

Quand ces belles et nobles demandes se seront dissipées, vous cesserez

d’opposer le sommeil et l’éveil, la servitude et la libération. Et vous serez libres. Et vous serez éveillés.

Yoga asanas
Le travail sur le corps

Un paradoxe veut que, pour atteindre une conscience libre du corps physique, on consacre son temps, son énergie et son attention à un travail sur ce corps. Il est bien évident que la Réalité éternelle ne peut pas être le corps physique composé de tant d'éléments divers et soumis à la mort. Pour la plupart des hommes la mort paraît la tragédie suprême. Pour un sage, c'est un événement qui n'a rien de tragique ou de douloureux. Les textes traditionnels hindous ou bouddhistes affirment qu'il est possible à l'homme, dans cette vie, de réaliser un état de conscience absolument libre de cette forme physique mortelle. Cette réalisation n'est pas seulement le but de ceux qui pratiquent le hatha-yoga ou le raja-yoga, le « yoga » tout court des Européens. C'est le but de tous ceux qui sont engagés sur un chemin spirituel.

Il faut partir du point de départ. Le point de départ pour l'homme, c'est évidemment l'identification de sa conscience d'être avec son corps. Depuis l'enfance, l'habitude invétérée a été prise de se considérer comme le corps. On se reconnaît à la forme de son visage et, quand on reconnaît les autres, c'est d'abord à leur apparence physique. Personne ne va nier à quel point ce corps est contraignant. Suivant qu'il fonctionne bien ou fonctionne moins bien, vous avez l'impression de bien ou de mal fonctionner. Vous dites : « *Je* suis en bonne santé, *je* suis en mauvaise santé. » D'autre part, le fonctionnement du corps a une influence sur ceux de l'émotion et de la pensée. Quel que soit le yoga dans lequel on est engagé, le but est la découverte d'une perfection de conscience qui est déjà là, voilée comme parfois, pour nous, le ciel bleu et le soleil sont cachés par les nuages. Je me souviens d'une remarque de Swâmiji : « Ne dites pas que les nuages sont devant le soleil, dites que les nuages sont devant vos yeux. » Le yoga physique n'échappe pas à cette règle ; le travail sur le corps va éliminer les obstacles physiques qui paraissent limiter cette conscience. La « libération » est celle de la conscience du Soi par rapport à l'identification à ce corps périssable. L'ego limité, séparé, fini, conditionné, c'est d'abord le corps avec lequel on s'identifie. À l'intérieur de ce corps se trouve le corps subtil qui, lui, peut subsister après la mort du corps physique, et qui est, comme le corps physique, soumis à l'attraction et à la répulsion. Et les besoins ou les refus simples du corps physique sont rendus beaucoup plus complexes à travers les désirs et les peurs du corps subtil. Le corps physique a des besoins et des nécessités, le corps subtil a des désirs complexes. Et le travail sur le corps, dans un chemin spirituel, a pour but de permettre d'abord une libération du

corps subtil par rapport au corps physique, de manière à ce que le monde des pensées et des émotions ne soit plus simplement l'expression des phénomènes que la physiologie a suffisamment confirmés pour qu'on n'ait pas à cet égard de doutes sur l'ancienne connaissance, celle des yogis et des sages d'autrefois. Par conséquent, une connaissance des liens entre le corps physique et le corps subtil est indispensable.

Où le corps physique et le corps subtil se trouvent-ils en relation ? Observez et cela va vous montrer qu'il existe dans le corps physique certains points privilégiés directement liés avec le corps subtil. Par exemple, vous dites : « Cette nouvelle terrible m'a porté un coup au cœur. » Le langage commun en témoigne : il y a là une localisation où le corps physique et le corps subtil se rejoignent. » Il y a un point de jonction, qui apparaît généralement comme un nœud, c'est-à-dire une source de blocage de la conscience, et que vous appelez « le cœur ». On dira aussi : « J'ai la gorge serrée. » Plusieurs expressions (qui témoignent de l'expérience courante) montrent qu'on a la gorge nouée, la gorge sèche. Nous voyons là apparaître un deuxième point, un deuxième nœud. Et vous allez, par votre propre expérience, sans avoir rien lu, découvrir les fameux *chakras* du hatha-yoga. Quand quelqu'un dit : « Je l'ai reçu comme un coup au creux de l'estomac », ou : « J'ai une barre sur l'estomac », c'est encore une expression qui reconnaît qu'un de ces centres se situe au niveau de l'estomac. Et puis, encore plus bas, quand on avoue : « Ça m'a mis dans un tel état que j'ai failli tout lâcher dans ma culotte », cela prouve qu'il existe encore un point de jonction entre l'émotion et le corps qui se trouve à peu près à l'endroit de l'anus. Il en existe encore un que tout le monde connaît et qui est lié aux organes génitaux à travers lesquels le corps physique et les émotions se trouvent aussi en connexion. Puis, on va aussi sentir qu'on a la tête lourde, un étau au niveau du front, qu'en certaines situations on est mentalement tendu et vous allez découvrir que vous avez déjà l'expérience d'un centre qui se trouve à peu près entre les sourcils. Enfin, parfois, si vous avez vraiment la tête légère, vous pouvez sentir aussi une pensée nouvelle, plus fine que la pensée habituelle, une région de vie qui vibre tout à fait au sommet de la tête. L'expérience montre que beaucoup de gens ont eu cette perception mais ils n'y portent pas toujours attention.

Les célèbres *chakras*, appelés roues ou lotus dans les livres sur le hatha-yoga traduits en français, sont pris aussi en considération dans l'adhyatma-yoga, parce que l'expérience montre leur importance. Ils apparaissent d'abord non pas comme des lieux d'épanouissement ou de rayonnement d'une énergie libre, mais comme des lieux de contraction, de blocage, un peu comme ces fameux étranglements de l'ancienne « Nationale 7» où la route devenait si étroite que la circulation ne pouvait plus être fluide. L'énergie, en nous, qui est à la fois physique, émotionnelle et mentale, ne peut plus circuler et s'exprimer librement. Ces mêmes points de jonction, suivant le niveau de

développement intérieur, seront ou bien des nœuds, des signes de la prison et de la limitation, ou bien des centres d'expression et de rayonnement, c'est-à-dire des signes de la liberté regagnée, telle que cette liberté peut s'exprimer dans le corps tant qu'il subsiste un corps physique. Vous pouvez donc, par votre propre expérience, et cela importe plus que de lire des ouvrages sur les techniques du hatha-yoga, percevoir qu'existent en vous ces liens entre le corps subtil et le corps physique. Avec une attention affinée vous vous rendrez très bien compte si ces centres sont détendus ou contractés, ouverts ou fermés et s'ils fonctionnent bien ou mal. C'est simple à dire, cela paraît ramener la science du yoga à quelques banalités traduites par des expressions populaires mais il faut bien dire la vérité : ce n'est pas du tout, et loin de là, une petite affaire de dénouer ces nœuds par lesquels les modifications du corps physique agissent sur le corps subtil dans le sens d'un esclavage, vous imposent des désirs, vous imposent des peurs, vous imposent des pensées, des volitions, des pulsions, et vous enlisent toujours plus dans le monde de la limitation, de la séparation et du conflit. Tenter d'éveiller les chakras, selon les techniques du yoga, avant d'avoir effectué cette purification préalable est toujours vain et souvent dangereux. Le corps subtil sera d'autant plus libre qu'il sera moins asservi au corps physique.

Pour réaliser une Conscience libre de cette limitation que représente le corps, *free from body consciousness*, il faut accomplir d'abord tout un travail sur le corps et prendre beaucoup mieux conscience du corps qu'on ne le fait d'habitude. Cet apparent paradoxe est en fait simple et évident. Normalement, on a une conscience menée par le corps mais on n'a pas une conscience de son corps. Il y a confusion ou identification de la conscience avec le corps. L'état ordinaire de l'être humain, même de celui qui a pratiqué la danse ou la culture physique, est une très médiocre connaissance du corps et de ses fonctionnements. Ce n'est pas seulement le relâchement ou la contraction d'un muscle qu'il faut connaître, c'est bien plus que cela.

Le chemin consiste en ceci : prendre conscience du corps, avoir la sensation de son corps et distinguer, du point de vue du corps, ce que l'Inde appelle le spectateur et le spectacle. Le corps fait partie du spectacle universel, de la manifestation changeante et multiple, et une conscience tout à fait neutre et détachée de ce corps grandit et se développe. Il y a donc, non pas un conflit, non pas une opposition, mais une distinction du corps et de la conscience du corps. Cette distinction n'est pas une dualité, c'est simplement une lumière qui vient éclairer la vie du corps. Cette conscience ne juge pas, ne prend pas parti, n'intervient pas. Le corps est une forme, mais la conscience du corps n'est pas une autre forme qui vient en prendre conscience. C'est la conscience sans forme, la Conscience pure. Si mon mental s'intéresse à mon corps, cela n'a rien à voir avec l'expérience dont je parle en ce moment. Si mon mental est là pour constater en geignant que mon corps est trop maigre, trop gros, trop grand ou trop petit, ce n'est pas du tout cela que j'appelle prendre

conscience du corps. Vous avez une opinion sur votre corps, un jugement sur votre corps : « Je suis fatigué, j'ai mal partout, je suis raide », ou au contraire : « Je suis beau, je suis souple, je suis habile et adroit de mes mains », vous avez bien en tant qu'ego une relation avec votre corps, mais c'est une relation qui est faite d'attraction et de répulsion. Cette relation dualiste avec son propre corps ne mènera jamais à une libération quelconque et n'a rien à voir avec le yoga.

Je parle d'une conscience qui ne juge pas, qui est tout simplement le témoin. Il faut donc qu'apparaisse et se stabilise réellement le spectateur par rapport au spectacle. Ce n'est pas une forme de pensée jugeant une forme physique, ce n'est pas une forme émotionnelle appréciant une forme physique. C'est simplement une lumière qui s'allume, devient plus intense et surtout plus stable à l'intérieur du corps.

Une fois établie, cette conscience peut se centrer en elle-même, ne plus être consciente que d'elle-même. Et le corps, qui a d'abord été un point d'appui, perd son importance. Il faut que soit née à l'intérieur du corps, dissociée du corps, une conscience pure, alors que la conscience habituelle est tout le temps affectée par le corps à travers les mécanismes circulatoires, glandulaires, nerveux, vago-sympathiques et tout ce que notre physiologie a étudié par d'autres méthodes que celles des anciens yogis. Puis cette conscience peut se situer de la même façon par rapport au corps subtil, lequel n'est, en fait, qu'une série de pensées, d'émotions, de perceptions, d'états de conscience qui sont tous des formes. Cette conscience grandit d'abord en prenant conscience du corps, c'est-à-dire en s'appuyant sur une perception ou une sensation de ce corps même dont on espère un jour n'avoir plus ni la perception, ni la sensation. Vous voyez bien qu'il n'y a là qu'un paradoxe apparent. Pour atteindre une conscience libre du corps, il faut passer par la conscience du corps et cette conscience, l'homme ordinaire ne l'a pas. Il y a donc un travail qui commence par une sensation personnelle de son propre corps, en dehors de toute sensation qui s'impose à nous telle qu'une douleur, et cette sensation peut grandir avec l'exercice. Elle est toujours liée au relâchement des tensions musculaires. Vous ne pouvez avoir vraiment la sensation d'une partie du corps que si vous commencez par la sensation des masses musculaires de plus en plus profondément relâchées. La première affirmation de l'ego se fait sous la forme des tensions musculaires. Le corps se contracte dans la peur, le corps se contracte dans le désir, et le relâchement musculaire est un renoncement à l'affirmation de l'ego à travers le corps. Ce n'est pas parce que la fameuse « relaxation » est à la mode qu'il faut s'en désintéresser. Le relâchement musculaire, même s'il n'est plus très original aujourd'hui, est la pratique de base du travail sur le corps.

C'est à travers ce relâchement musculaire que devient possible une sensation concrète de son corps, de sa forme physique : le dos, le ventre, les bras, les épaules, les pectoraux, le front, etc. Mais le travail n'en reste pas là,

et très vite, vous sentez circuler l'énergie dans ce corps dont vous avez créé puis affiné la sensation. Très vite vous sentez ce corps vivant. Vivant, cela implique « en changement », *in the process* dit-on en anglais.

Même si vous êtes complètement immobile et bien relâché musculairement, vous sentez la vie dans votre corps. C'est la seconde étape. Vous voyez que cette vie est soumise à deux rythmes qui sont le rythme du battement du cœur et celui de la respiration. Comme toute la nature, la vie individuelle est soumise au rythme. Si vous voulez comprendre le travail sur le corps, n'oubliez jamais la correspondance entre l'être humain et l'univers, cette bien ancienne et traditionnelle assimilation de l'homme en tant que microcosme au macrocosme de l'univers. Les mêmes lois, les mêmes principes, sont à l'œuvre dans l'univers et sont à l'œuvre dans votre corps. Tout est une question de but. Si vous vous intéressez au corps dans un esprit égoïste : « Mon corps, je vais en faire une merveille », vous en ferez sûrement quelque chose de plus merveilleux en effet que le corps de celui qui n'a jamais pratiqué aucune discipline. Mais cela ne vous conduira pas à la libération. La libération passe par la disparition des pronoms personnels : mon, mes, le mien, à moi, y compris en ce qui concerne le corps physique et son fonctionnement. La différence essentielle est là. Certains abordent le « yoga », avec des motivations égoïstes, et ces motivations de l'ego subsisteront jusqu'au bout de leur pratique. D'autres ont été touchés, à un moment ou à un autre, par la certitude que le but de l'existence est le dépassement de toutes les limitations pour retrouver l'Infini, et leur approche de ce même yoga sera fondamentalement différente. Ce ne sera plus « mon corps » mais « le corps » ou « ce corps », ce corps qui porte un nom, « mon » nom et à l'intérieur duquel Je, en tant que conscience de soi, aspire à se retrouver éternel, immortel, infini, sans limites, ce qui implique l'effacement complet des contours de l'ego. L'ego a un contour mental, l'ego a un contour émotionnel et l'ego a un contour physique. Par conséquent, si j'affirme qu'un travail sur le corps et sur les énergies à l'intérieur du corps est indispensable, c'est en affirmant aussi, dès le départ que, si nous parlons le même langage, ce travail doit être accompli en ne perdant pas de vue le but réel qui est d'éliminer ce qui recouvre et limite cette conscience infinie, en ne perdant pas non plus de vue que ces limitations, pour l'instant, sont là, et ne peuvent pas disparaître aussi facilement qu'on se déshabille pour entrer dans sa baignoire. La puissance du corps, qui n'existe que par rattachement au corps et l'identification au corps, est réelle.

Pouvez-vous avoir peu à peu une attitude juste vis-à-vis de votre propre corps ? Seule cette attitude juste est une espérance de libération. Ou bien vous vous acharnerez à perfectionner ce corps qui ne vous donne pas satisfaction aujourd'hui, ou bien vous marcherez sur le chemin de la libération par rapport à ce corps. Vous pouvez transformer ce corps par la musculation, vous pouvez le transformer par la chirurgie esthétique et vous pouvez le transformer

considérablement par des techniques et des pratiques dont nous ne connaissons aucun ensemble plus remarquable que les yoga-asanas. Mais cela ne vous conduira pas à la libération. L'attitude juste dont je parle est juste en fonction du grand but. Elle est bienveillance envers le corps, acceptation du corps, sans peur et sans attachement. Dans cet état d'esprit, le travail sur le corps peut commencer. C'est bien pour cela que les Yoga sutras de Patanjali insistent sur les conditions primordiales au travail sur le corps, de manière que ce travail ne soit pas l'expression de l'ego et la compensation à tel manque ou telle frustration de l'ego. Et ce travail va permettre la libération de la Conscience qui est aujourd'hui identifiée au corps et qui subit toutes les vicissitudes du corps.

Le corps subtil et le corps physique forment un ensemble. Ils réagissent l'un sur l'autre. Swâmiji disait : « *body-mind complex* », le complexe corps et psychisme. Ce n'est que pour les besoins de l'enseignement qu'on peut être amené parfois à distinguer le corps physique et le corps subtil. En vérité, un travail qui serait accompli directement sur le corps subtil aurait des effets physiques et un travail accompli sur le corps physique a des effets sur le corps subtil. Il ne faut pas oublier que le corps physique, comme le corps subtil, a une mémoire, marquée par les samskaras, c'est-à-dire les empreintes des expériences, et que, pas plus que le corps subtil, le corps physique n'est capable d'être d'emblée dans la perfection toute simple du « ici et maintenant ». Le corps physique vit les expériences à travers ses propres souvenirs. Une part importante du travail est l'effacement de ces souvenirs inconscients qui empêchent au corps la parfaite disponibilité dans l'instant. Puisqu'il existe des points de jonction entre le corps physique et le corps subtil, il est évident que, même dans un autre yoga que le hatha-yoga où les chakras jouent un rôle si éminent, une transformation s'accomplira au niveau de ces points de jonction, comme autant de nœuds qui se dénouent définitivement. Or, ce dénouement n'est pas une entreprise aisée, quel que soit le chemin que l'on suive. Certaines pratiques peuvent momentanément détendre ces centres. Mais, du fond de la mémoire inconsciente, les vasanas et les samskaras vont de nouveau produire des contractions et des crispations. Par conséquent, un travail sur ces empreintes du passé est toujours indispensable et dans le yoga que Swâmiji nous a transmis la purification de *chitta* s'effectue à la fois sur le corps subtil et sur le corps physique. Tous ceux qui ont l'expérience de ce que nous appelions les lyings ont bien vu qu'à un moment ou à un autre le corps physique intervient. Ceux dont l'expérience est suffisamment vaste peuvent voir que les phénomènes d'expression libératrice s'accomplissent de façon privilégiée au niveau de ce qui correspond aux différents chakras du yoga. Quand l'un de vous, comme c'est arrivé si souvent, au cours des lyings, éprouve des douleurs dans la région du ventre ou au creux de l'estomac, quand un autre a le cœur serré, ou toute la gorge bloquée, ou éprouve des maux de tête épouvantables, c'est toujours en relation avec ces centres notoires du yoga. Ce qui était nœud devient au

contraire foyer d'expression : le cœur léger, la gorge dénouée, le ventre relâché, y compris la base même par laquelle notre corps repose sur le sol quand nous sommes assis dans une posture de méditation, c'est-à-dire la région qui va de l'anus aux organes génitaux.

*

Maintenant, vous voyez que ce corps physique dont vous reconnaissez les relations avec le psychisme, et qui par conséquent ne peut être nié mais peut seulement être dépassé, vous voyez que ce corps physique a une forme. Ou vous en serez le maître ou cette forme sera votre maître. Et quand je prononce ce mot maître, je ne pense pas à un combat haineux pour savoir qui tuera l'autre. Simplement à un ordre des choses. Un ordre.

Ce corps peut prendre une forme ou une autre, une posture ou une autre, et puisqu'il y a un lien entre le corps physique et le corps subtil, il y aura un lien entre les postures physiques et ce que je peux appeler des postures subtiles. Ce ne peut pas être autrement. Ces centres de relation entre le corps physique et le corps subtil sont dans une certaine position les uns par rapport aux autres. Si les postures prises par le corps physique changent, les relations de ces foyers de dynamisme du corps subtil les uns par rapport aux autres changent aussi. Si vous voulez avoir une souplesse du corps subtil, ayez une souplesse du corps physique. Si vous voulez avoir un corps subtil qui puisse prendre beaucoup de formes différentes, ayez un corps physique qui puisse prendre beaucoup de formes différentes. Ne pas être « *uniform* », disait Swâmiji en anglais : prisonnier d'une seule forme. Pour pouvoir jouer tous les rôles – au grand sens du mot rôle – que la justice des situations attend de nous, pour pouvoir être fidèle à toutes les demandes différentes de notre « dharma » individuel, nous devons avoir une adaptabilité parfaite et non pas un personnage figé, toujours le même. Le travail sur le corps est une aide. On ne doit pas en faire le but unique, simplement une aide. Moins votre corps est figé, moins vos réactions émotionnelles et mentales seront figées. À condition que l'état d'esprit soit juste parce que, généralement, ce travail physique se fait à travers une seule forme mentale et émotionnelle qui est « moi », *ma* santé, *ma* souplesse, *mes* accomplissements. Le bénéfice réel est perdu. Qu'est-ce qu'on peut acquérir dans ces conditions ? Une souplesse de plus en plus grande, un équilibre de plus en plus grand pour se tenir sans tomber dans des positions inhabituelles et une meilleure santé. Et encore, pas toujours. On se fait parfois beaucoup d'illusions, et certains, malgré une longue pratique des techniques de yoga, ont le désespoir de voir que, à cinquante ans, ils sont cardiaques quand ce n'est pas cancéreux.

Cette disponibilité, cette capacité à répondre, est un élément essentiel de la

voie. Il existe huit millions quatre cent mille postures de yoga. Qu'est-ce qu'un tel chiffre veut dire ? Que l'être humain devrait être capable de prendre toutes les formes que prend la danse de Shiva, créatrice et destructrice de l'univers. C'est une expression symbolique. Concrètement, chaque être humain ne peut pas s'exprimer comme tous les animaux, tous les arbres, tous les torrents, tous les océans, tous les vents, toutes les formes, toutes les expressions de la vie universelle. Mais ce qui est certain, c'est que, plus l'être humain est uniforme, plus il est limité, plus il est prisonnier. Plus il est multiforme, plus il se rapproche de la liberté.

L'ego, fonctionnement ordinaire d'un homme, a deux caractéristiques : l'une de changer sans arrêt, ce que j'ai appelé le kaléidoscope ; l'autre d'être très figé, de n'avoir qu'un tout petit nombre d'attitudes possibles à sa disposition et de ne pas pouvoir jouer parfaitement le rôle de chaque instant ni s'adapter parfaitement pour répondre à la situation.

Vous êtes en train d'écrire, le téléphone retentit et, simplement parce que la sonnerie du téléphone a retenti, vous êtes un autre que ce que vous étiez quelques secondes avant. Observez et vous verrez que c'est vrai. Vous décrochez et vous entendez une voix sympathique que vous n'avez pas entendue depuis longtemps : « Ah ! » et vous voilà déjà changé, ou vous entendez au contraire une voix qu'entre toutes vous ne souhaitiez pas entendre ce jour-là et vous voilà également changé. Par contre, cette voix, contrairement à vos craintes, vous annonce une très bonne nouvelle. Vous êtes rassuré et, en une fraction de seconde, vous voilà de nouveau modifié intérieurement. Et d'autre part, vous verrez que vous n'avez qu'une très petite disponibilité. On se conduit presque toujours de la même façon. Cette limitation, c'est celle qu'expriment des expressions comme : « C'est bien lui », « c'est typiquement lui », « c'est lui tout craché ». « Qui crois-tu qui a dit ça ? » « Jean-Paul bien sûr » « Eh oui, Jean-Paul. Qui veux-tu que ce soit d'autre ? »

Un jour, vous serez capables du véritable changement, c'est-à-dire l'adaptation aux circonstances. Bien entendu, quelque chose demeure : même si nous sommes très disponibles nous n'allons pas changer notre taille ou notre timbre de voix. Nous n'allons pas changer la totalité de nous-même. Swâmiji était toujours Swâmiji. Il ne devenait pas un jour Ramdas et un jour Kangyur Rinpoché. Mais intérieurement il avait une fluidité, une plasticité, une flexibilité parfaites. Regardez d'un peu plus près à la fois ce changement d'instant en instant de l'équilibre de vos fonctions et ce caractère figé de vos réactions, qui intéresse à la fois la pensée, l'émotion et le corps. Voyez-le d'abord, en ce qui vous concerne et en ce qui concerne ceux qui vous entourent, sur des exemples évidents. Ensuite vous le verrez sur des exemples plus subtils qui demandent plus de finesse de perception. Nous savons par exemple que, si nous abordons un certain sujet de conversation, nous allons faire monter quelqu'un sur ses grands chevaux ou, au contraire, que si nous

abordons un autre thème, la même personne va frétiller d'aise, parce que c'est son sujet préféré. Cette personne est donc changée mentalement – ses pensées s'engagent dans une certaine direction –, émotionnellement – ça lui convient, ça lui déplaît – *et physiquement*. Voyez bien ce point. Ce que vous êtes à chaque instant est à la fois émotionnel, mental et physique. Et les trois sont liés. Cette liaison joue dans les deux sens. Si vous pouviez changer votre émotion, je dis bien si vous pouviez changer votre émotion, votre pensée changerait, votre attitude physique changerait. Si vous pouvez changer votre pensée, au moins pour un instant, votre émotion change et votre attitude physique change. Et si vous pouvez changer votre attitude physique, la changer vraiment, votre pensée change et votre émotion change. Prenons les exemples les plus simples. Si vous êtes désespéré, accablé, vous êtes affalé, affaissé, voûté, la tête basse, mais, si vous pouvez vous redresser, vous situer d'une autre façon en vous-même, vous ne pouvez plus penser aussi négativement ni avoir exactement le même type d'émotion.

Mais il y a une force en vous qui vous maintient dans ces attitudes globales, concernant à la fois la tête, le cœur et le corps. Nous savons que si, quand nous souffrons, nous nous redressions vraiment et prenions une vraie posture de méditation ou de zazen, quelque chose changerait en nous. Nous ne pourrions plus nous plaindre ou gémir de la même façon. Mais nous ne voulons pas nous redresser. Vous verrez que vous faites toujours les mêmes gestes : le même geste pour saisir votre savonnette, pour ouvrir une porte, pour tirer votre chaise, pour vous asseoir, le même geste pour croiser ou décroiser les jambes, vous installer dans un fauteuil.Etsi« chacunvitdanssonmondeetpersonnenevitdanslemonde »,c'estvraiaussip Physiquement chacun vit dans son monde, dans ses attitudes corporelles particulières.

Je vais employer maintenant le mot de posture, puisque c'est celui qu'on emploie pour les « postures de yoga » et que nous disons en français, la posture du paon, la posture du cobra, la posture du scorpion, la posture de la charrue. Une posture de yoga ne peut pas être seulement physique. Elle est toujours obligatoirement émotionnelle et mentale. Vous êtes prisonniers de vos habitudes motrices habituelles, les quelques « postures », peu nombreuses, que vous utilisez depuis des années. Si vous pouvez changer ce petit nombre de postures physiques, vous pourrez agir sur le fonctionnement de votre mental au lieu de penser toujours dans les mêmes lignes. Au lieu d'avoir des émotions qui vont constamment dans les mêmes sillons, toujours, vous pourriez échapper à ces servitudes, être un peu moins dans votre monde et un peu plus dans le monde. Mais c'est difficile. Le manque de vigilance fait qu'on n'a pas de pouvoir sur le corps. On n'est même pas conscient, au départ, des zones qui sont relâchées ou contractées. Si vous vous observez, si vous apprenez à vous connaître vous-même, vous vous verrez vous-même comme vous voient les autres, dans vos postures physiques. Imaginez que

vous soyez célèbre, qu'un bon imitateur décide de vous imiter sur scène et qu'il vous observe avec vos habitudes motrices, vos gesticulations, vos postures classiques. Eh bien, vous pourrez vous voir de la même façon, avec le même œil lucide qu'aurait cet imitateur, et tout d'un coup reconnaître : « Ça c'est bien moi. » Ce n'est pas la liberté, c'est un moule dans lequel votre corps retombe. Vous vous surprendrez dans des attitudes qui sont typiquement les vôtres. Et vous aurez peut-être la surprise, si vous pouvez vous voir, de reconnaître exactement telle posture physique de votre père ou de votre mère. Quand j'ai commencé à devenir plus conscient et vigilant, je me suis souvent surpris avec les mêmes gestes, les mêmes postures du corps, le même comportement physique non conscient que mon père. Effectivement j'ai l'hérédité de mon père. J'ai été profondément surpris de constater : c'est mon père qui vient de faire ce geste que je viens de faire. Je ne suis pas la réplique exacte de mon père mais je ne pouvais pas nier cette ressemblance.

Or, au départ, on croit de bonne foi qu'on est libre de ses attitudes, qu'on lève le bras parce qu'on veut lever le bras, qu'on se tient droit parce qu'on veut se tenir droit, qu'on sourit parce qu'on veut sourire et on ne se rend pas compte qu'on est l'esclave de ses postures. « Tout est posture », *asana* en sanscrit, tout est asana. Pas seulement l'asana de la pince ou l'asana du cobra ou l'asana de la charrue.

Voyez bien qu'une posture ne peut pas être seulement physique. Elle est obligatoirement en même temps émotionnelle et mentale. Et si vous voulez être libre, et non pas conditionné, si vous voulez répondre aux circonstances, et non pas réagir, il faut intervenir sur tous les fronts. Il faut accomplir un travail mental, un travail émotionnel et un travail physique. Sinon le corps restera tout-puissant, continuera à être le support de certaines émotions, fortes ou légères, et d'une certaine façon de penser, et vous ne sortirez jamais de votre monde. Si vous aviez des activités physiques très variées (un jour vous fauchez, un autre jour vous êtes maçon ou menuisier), si vous faisiez beaucoup de danse, de gymnastique, vous seriez amené à élargir votre gamme d'attitudes physiques. Mais un danseur reste dans sa personnalité ; les clés de la danse classique sont les mêmes, les bases, le langage de la danse demeurent, mais chaque danseur exprime sa personnalité. Alors que, si vous voulez échapper à votre monde et atteindre la grande vérité universelle, il faut échapper à sa « personnalité ». Bien sûr quelque chose restera : Mâ Anandamayi et Ramdas ne sont pas interchangeables. Mais ce n'est plus cette fameuse personnalité dont nous sommes si fiers qui s'exprime à travers eux. C'est une vérité supra-individuelle. Or les postures de yoga sont codifiées, elles ont une valeur universelle : *la* posture du paon, *la* posture du cobra, etc. Chaque corps, quelle que soit sa morphologie, quelles que soient ses habitudes innées, héréditaires et ses habitudes acquises par l'éducation, par la réaction du corps aux traumatismes enfouis dans l'inconscient, etc., chaque corps avec sa spécificité s'efforce, tant bien que mal, de se soumettre à *la*

posture. Au début chacun a sa façon de prendre la posture et on voit très bien comment l'un qui devrait fléchir avec le bas du dos, fléchit avec le haut du dos ; comment l'un qui devrait avoir la jambe tendue, la plie ; comment un autre qui devrait avoir le pied vertical, le met oblique ; on voit comment chacun essaie de ramener la posture à ses habitudes, à son esclavage. Mais l'asana est là, avec ses exigences, et chacun doit se soumettre à la posture, essayer de s'en rapprocher, de la prendre le plus parfaitement possible. Personne n'y arrivera jamais complètement, mais chez les yogis que j'ai connus en Inde, ce que je dis aujourd'hui est perceptible. Chaque détail de la posture a été codifié pour un corps humain idéal et chacun doit s'efforcer de se rapprocher le plus possible de la perfection de cette posture, *ce qui demandera peut-être des années*. Quand un amateur un peu souple affirme : « Je prends bien la posture du cobra, ou la posture du paon » parce qu'au bout de deux mois d'exercice il arrive à ressembler aux photos qu'il a vues dans les livres, cela fait sourire. Un yogi hindou magnifiquement entraîné mettra des années pour se rapprocher extérieurement et *intérieurement*, avec tout son être, de la posture. Et quand la posture est vraiment accomplie, c'est une révélation.

Ces postures de yoga sont une immense science. Et même si certaines ont été adoptées par la gymnastique depuis qu'elles sont à la mode, on ne peut les ramener à un exercice de gymnastique. Une posture est une totalité et agit sur la totalité de votre être. Dans certaines postures de yoga, certains types de pensées sont impossibles et d'autres favorisés et c'est différent avec chaque posture. Si vous voulez vraiment changer, ne plus tourner en rond ou marcher dans les mêmes ornières, utilisez tous les moyens qui sont à votre disposition. Voyez ce qui peut vous permettre de penser d'une façon nouvelle ; voyez ce qui peut vous permettre de réagir émotionnellement d'une façon nouvelle et ce qui peut vous permettre de vous situer physiquement en vous-même et de vous exprimer physiquement d'une façon nouvelle. Sinon vous ne sortirez pas de vos maigres possibilités de kaléidoscope. Vous changez sans arrêt, mais avec un certain nombre d'éléments toujours les mêmes ; quelques morceaux de verre bleu, quelques morceaux de verre jaune, quelques triangles mauves et quelques carrés rouges, quelques filaments noirs et, avec ça, un kaléidoscope fait des images tout le temps mouvantes. C'est la même chose pour un être humain : une grande instabilité intérieure par laquelle on est emporté et en même temps une grande limitation des possibilités de réponse. Les postures contribuent à permettre d'échapper à ce sommeil. Seulement, c'est un sommeil très fort. La nature nous met au monde avec une bonne dose de somnifère. Si le mot éveil et le mot sommeil sont si importants dans le bouddhisme, ce n'est pas pour rien. Si vous voulez vous éveiller, il faut vous remuer physiquement, il faut échapper à la toute-puissance de votre corps et de son répertoire limité d'attitudes. Sinon le corps sera comme un poids terrible accroché à vos efforts pour changer émotionnellement et mentalement. Vous allez essayer de ne plus être emporté par votre mental, de ne plus avoir indéfiniment les mêmes pensées à propos de votre père, à propos de votre

mère, à propos du manque d'argent, à propos de la trahison, à propos de l'amour. Vous allez essayer de ne plus tourner en rond émotionnellement et le corps tout-puissant va détruire une bonne part de vos efforts.

Cette force soporifique, qui vous maintient dans cette vie de somnambule ou de marionnette, se manifeste par l'inertie, au vrai sens du mot inertie qui signifie rester dans la même ligne, continuer un mouvement commencé, et par beaucoup de paresse et de passivité, *tamas* comme on dit en Inde : lourd, non actif. Le refus d'être dérangé remonte loin : le grand dérangement initial, ce sont les premières contractions de la naissance et, à partir de là, on n'accepte plus d'être dérangé. Pourtant, si vous voulez être libre par rapport aux koshas et notamment par rapport au corps physique et que ce ne soit plus lui qui fasse la loi en vous, il faut que vous refusiez l'esclavage au corps et que, peu à peu, vous acquériez une liberté à l'intérieur du corps, que vous puissiez demander de se tenir droit à un corps qui a envie de s'affaisser, que vous puissiez demander de se relâcher à un corps qui a envie de se contracter, que vous puissiez demander de se baisser à un corps qui ne veut pas se baisser.

Vous ne vivez pas dans un monastère, avec une grande part d'exercice physique : jardinage, moissons, récoltes, maçonnerie, menuiserie, vous ne vous levez pas à quatre heures du matin pour l'office de nuit, vous ne vous lavez pas à quatre heures du matin dans le Gange à la sortie de l'Himalaya. La vie est devenue trop confortable, mais presque tout le monde est mal dans sa peau, et a besoin du kinésithérapeute.

Croyez-vous que, dans les pays sous-développés, tout le monde a besoin du psychothérapeute ? Bien sûr que non. Et que tout le monde a besoin du kinésithérapeute – « C'est mes dorsales, c'est mes lombaires, c'est mes cervicales » ? Qu'est-ce que c'est que cet esclavage ? C'est une magnifique excuse de l'ego et une magnifique argumentation de l'Adversaire. L'adversaire de votre libération a toute une gamme d'arguments émotionnels, et aussi d'arguments physiques. Si le corps n'est pas amené à participer à la « sadhana » c'est une sadhana incomplète. Bien sûr, les lyings, qui déclenchent de grandes réactions physiques, auront une influence sur le corps : vous dormirez mieux, vous serez moins contractés, mais cela demeure relatif. On peut avoir été très loin dans ses lyings et, de nouveau, si on a de mauvaises habitudes physiques, se contracter, se retrouver avec des douleurs. C'est pourquoi un travail sur le corps est indispensable et sachez que « l'adversaire » en vous fera tout pour vous en détourner. Dès qu'il faut faire un effort, dès qu'il faut se déranger un peu, le sommeil répond : « Ah non ! moi je veux dormir tranquille. » C'est pourquoi une volonté extérieure à nous, à laquelle nous nous soumettons et par laquelle nous nous laissons aider, est nécessaire. Quand vous avez pris une posture pendant deux minutes et que vous sentez : « Maintenant j'en ai assez, je la lâche », si quelqu'un vous dit : « Vous la gardez une minute de plus », vous la conservez une minute de plus. Il est nécessaire de participer à un cours, un enseignement. Chez vous, vous

ferez « vos » postures de yoga mais vous ne ferez jamais « les » postures de yoga. Vous ferez vaguement « votre » posture de la charrue mais sûrement pas celle de la grande tradition. Comment voulez-vous avoir la maîtrise nécessaire pour voir en quoi votre posture est fausse ? Si on n'est pas très très minutieusement corrigé, on peut, pendant des années, ne pas se rendre compte de ses erreurs. En 1959, en Inde, j'ai été dans différents centres où on enseignait le yoga. Ce n'était pas tellement à la mode à cette époque. J'étais, chaque fois, le seul Européen et je me suis fait corriger mes postures sur des petits détails. J'avais déjà beaucoup reçu de Shri Mahesh mais il me restait encore bien des efforts à fournir. Quelle rigueur, quel enseignement j'ai encore reçu. Et j'ai compris que c'est un enseignement qui pouvait aller loin, loin, et que je pouvais, pendant des années, perfectionner une posture que je croyais déjà très bien prendre. Si vous dépassez les refus, si vous acceptez de mettre le corps en cause, vous échapperez à cet esclavage, qui est non seulement physique mais émotionnel et mental. Alors vous vous rapprocherez de certaines vérités physiques ou de certaines formes physiques qui ne sont plus celles de tel ou tel homme en particulier, mais qui sont celles de l'Homme. L'Homme. Pas un homme, l'Homme. Vous ne ferez plus « votre » posture du cobra mais « la » posture de cobra. Et vous échapperez à votre limitation, à votre ego. Déjà, physiquement, vous vivrez moins dans votre monde et plus dans le monde. Je sais que, par moments, il y a des refus physiques énormes ; il y a aussi des refus émotionnels parce que, quand on touche au corps, d'une certaine façon on touche aussi aux émotions. Puisque vous acceptez la nécessité d'un travail sur les émotions, dites-vous que le travail sur le corps vous aidera beaucoup. Même votre pensée changera parce que votre répertoire limité d'attitudes physiques va s'agrandir, s'élargir, s'assouplir. Vous aurez fait prendre à votre dos à votre colonne vertébrale, à vos épaules des postures nouvelles. Et vous vous surprendrez mieux dans vos postures habituelles : une certaine façon de décrocher le téléphone, une certaine façon de se renverser en arrière dans son fauteuil, une certaine façon de se tenir trop rigidement droit, une certaine façon de contracter vos jambes, vos mains, vos poignets. Vous verrez à quel point le fonctionnement du corps vous échappe. Au moins, la séance de yoga c'est une heure de vigilance, une heure de conscience de soi. Si des associations d'idées viennent, vous ne pouvez plus faire les postures consciemment ; ces associations d'idées vous les voyez, elles ne peuvent pas vous échapper. Si des émotions viennent, vous verrez qu'elles interfèrent avec les postures et que, si vous retournez à la vérité de la posture, vous échappez, au moins momentanément, à l'émotion et à la forme de mental qui correspond à cette émotion-là.

Retenez cela : pas *votre* posture du cobra, *la* posture du cobra. Et si vous arrivez à faire *la* posture du cobra, *la* posture de la charrue, *la* posture de la pince, *la* posture du triangle, *la* posture de Matsyendra, il va se passer en vous des choses vraiment importantes. Mais pour cela, il faut se soumettre à une volonté extérieure qui vous oblige à faire ce que, de vous-même, vous ne

pourriez pas réussir à vous imposer. Il faut une grande disponibilité. Alors vous pourrez échapper, sur le plan physique, à la prison de l'ego. Rappelez-vous que, quand nous disons « sur le plan physique », c'est juste pour la commodité : physique, émotionnel et mental sont tout le temps tous les trois là ensemble. En outre, la fonction sexuelle, qui est aussi une activité à la fois physique, émotionnelle et mentale, est très améliorée par la pratique réelle d'un travail physique intelligent comme le yoga. C'est important puisque, de toute façon, que ce soit dans la chasteté du moine ou l'accomplissement du couple, la fonction sexuelle est une fonction qui ne peut être ignorée ou négligée. La nullité sexuelle des Occidentaux, dans un monde qui ne parle « que de ça », qui se prétend enfin libre et épanoui dans ce domaine, est tragique.

Une posture concerne donc d'abord le corps physique : je peux tordre une barre en fer et je peux aussi tordre un corps physique, le plier en avant ou le plier en arrière. Mais elle concerne aussi *pranamayakosha*. Tous les fonctionnements vitaux et énergétiques sont impliqués dans les postures. Cela se découvre peu à peu, à mesure que la conscience du corps se développe. Peut-être que les yogis hindous peuvent prendre de façon extraordinaire quatre-vingt-quatre postures ou plus, mais ce qui est sûr, c'est qu'il vous est possible d'accomplir un certain travail sur votre propre corps, qui va le rendre non seulement plus souple mais plus disponible. Le chemin de la liberté par rapport au corps commence là. Vous pouvez demander certaines choses au corps, lequel trouvera en échange son propre bénéfice dans le fait d'être plus détendu et, par conséquent, relâchera peu à peu l'emprise qu'il a sur vous. Vous commencerez à être libre à l'intérieur de votre corps, et les événements qui vous frappent d'abord à travers ce corps puisque toutes les sensations et les informations viennent à travers le corps, auront moins de prise sur vous. La soumission à ce qui est multiple, à ce qui est contradictoire, à ce qui est changeant, quelles que soient les formes de cette soumission en vous, va diminuer.

Ne perdez jamais de vue l'interréaction du corps subtil et du corps physique, le *body mind complex* de Swâmiji, le « psychosomatique » des médecins. Les émotions sont toujours liées à des modifications des fonctionnements physiques. Il n'y a pas un fonctionnement de l'émotion qui soit indépendant du corps physique. Ce que j'ai appelé sentiment est une vie du cœur au-delà des émotions, c'est-à-dire sans contraire. Il n'y a pas d'émotion – au vrai sens du mot émotion : mû hors de notre immuabilité essentielle – qui ne corresponde pas à des perturbations physiologiques. Par conséquent il n'y a pas de travail sur les émotions qui ne soit pas en même temps, par la force des choses, un travail sur les fonctionnements du corps et sur *pranamayakosha*.

C'est à l'intérieur du corps physique (*annamayakosha*) que *pranamayakosha* s'exprime, c'est à l'intérieur des données de l'anatomie que

la physiologie s'exprime et, par conséquent, si nous voulons avoir une action sur ces fonctionnements, respiration, circulation, digestion, assimilation, élimination, sécrétion de glandes endocrines, etc., prenons appui sur le corps physique lui-même en tant que corps physique. Faire prendre au corps physique une posture de yoga ou une autre, c'est agir sur le corps physique et, à travers l'action sur le corps physique, agir sur l'énergie ou la vitalité, et, à travers *pranamayakosha*, agir sur *manomayakosha*, c'est-à-dire sur les émotions et la pensée liée aux émotions. Un yoga purement intellectuel ne pourrait accomplir une libération réelle que pour des êtres humains exceptionnels. Quand les nœuds ont été dénoués, le nœud de la gorge, le nœud du cœur, le nœud de l'estomac, etc., l'énergie, qui est parfois manifestée sous forme d'énergie physique, parfois sous forme d'énergie émotionnelle, parfois sous forme d'énergie intellectuelle, parfois sous forme d'énergie sexuelle, l'énergie se manifeste ou s'exprime librement à l'intérieur du corps. Il n'y a plus d'étranglements, de blocages. La méditation devient aisée. Ce qui par nature est lourd ou grossier descend spontanément dans cette base solide du corps qui est le bassin, le hara des Japonais et le bas du dos, le sacrum, et une énergie légère circule librement, monte et anime la fonction du sentiment et la fonction de l'intelligence. Vous en ferez l'expérience, vous sentirez comment deux mouvements d'énergie se croisent en vous, comme si au même moment une fumée montait vers le ciel et la pluie descendait du ciel vers le sol. En vous, certaines énergies descendent, la tête et les épaules sont dégagées, la poitrine est dégagée, le haut du dos est dégagé et, par contre, vous éprouvez une impression de solidité, de force, d'enracinement au niveau du bassin. Inversement une autre énergie fine, raffinée, monte et vient animer le haut du corps c'est-à-dire le niveau émotionnel et le niveau intellectuel. Le lien entre ces différents plans est fait par la charpente de la colonne vertébrale à laquelle se rattache tout le reste de l'organisme. Une sensation nouvelle de son dos, de sa nuque apparaît, accompagnée, j'insiste là-dessus, d'une impression de liberté et de légèreté. Puis vous acquerrez une conscience suffisante pour voir s'il subsiste encore des tensions non dénouées au niveau de tel et tel centre. S'il s'agit d'un blocage léger de l'énergie, comme on accumule un peu de poussière, il est facile de le dissiper. Si cela signifie que le travail dans la profondeur n'a pas été accompli suffisamment, alors courage. Vous n'avez pas été jusqu'au bout de la purification des samskaras et de l'érosion des vasanas. De nouveau, des tensions montent en vous, soit dans le sens du désir, soit dans le sens de la peur. Il y a encore des éléments par lesquels la conscience peut perdre sa liberté et se retrouver prisonnière dans le monde des formes physiques, émotionnelles et mentales.

Vous verrez croître la possibilité de vous situer dans cette Conscience témoin, qui aura grandi peu à peu à l'intérieur du corps par la conscience du corps et la sensation du corps. Même si le corps est en état d'imperfection, votre perfection intime ne sera pas affectée. N'oubliez pas que de grands sages ont été très malades. Vous pouvez parfaitement imaginer un sage atteint

des pires maladies, y compris la polyarthrite évolutive chronique qui lui interdirait, certes, toute velléité de posture mais immuablement situé dans la conscience témoin, libre, inaffectée et immaculée. Ne confondez pas les moyens et le but. La conscience peut être libre à l'intérieur d'un corps délabré. Mais cette conscience ne sera libre à l'intérieur d'un corps délabré que si elle est libre. Et, pour atteindre cette liberté, utilisez tous les moyens qui sont à votre disposition et ne négligez pas le travail sur le corps. Méfiez-vous des excuses de la paresse. « Je suis raide comme ce n'est pas permis, noué de partout, on ne peut pas toucher un point de mon corps sans que ce soit douloureux, ma respiration est complètement disharmonieuse, mais tout ça c'est le monde des phénomènes et je ne suis pas ce corps périssable, *chidananda rupa*, *shivoam*, *shivoam*, ma vraie forme c'est la béatitude, c'est la Conscience, je suis Shiva. » Si c'est vrai, bravo. Si ce n'est pas vrai, vous vous mentez et, par manque de courage pour entreprendre le travail sur le corps, vous vous illusionnez. Vous resterez emporté par des états d'âme, des mouvements d'humeur, des pensées, des idées, qui n'ont rien à voir avec la Conscience. Autant que vous pouvez, travaillez sur le corps, et ne prenez pas comme excuse à un corps lamentable, le fait que la plénitude de la sagesse soit, en effet, possible à l'intérieur d'un corps infirme.

*

L'idée d'une intériorisation, d'une méditation, dans laquelle on atteint la profondeur silencieuse de l'Être, l'Incréé en nous dont ont parlé tous les mystiques, ne doit pas mener à un malentendu qui consisterait à croire qu'on peut tout simplement se détourner de l'extérieur. On ne peut pas se détourner du monde des sensations. On peut dépasser, pas se détourner. Si on se représente trop l'image du yogi entièrement intériorisé, on essaie d'éliminer tout un aspect de l'existence qui est l'insertion dans le monde phénoménal. Même si maya est une illusion, cette illusion est bien là. Le yoga physique, qui prend appui sur un travail sur le corps, n'a jamais consisté à nier les sensations, mais au contraire, à les purifier des éléments qui viennent de l'inconscient et du mental et à les affiner. Vous ne devez pas oublier que celui qui cherche la « connaissance » utilise comme instruments sa pensée, ses sentiments, *ses sensations*, pour se connaître, connaître le monde qui l'entoure et découvrir la Réalité unique en laquelle la distinction d'intérieur et d'extérieur est dépassée. Ces instruments doivent être non seulement bien entretenus mais perfectionnés autant que possible. Le travail sur le corps améliore non seulement l'instrument corps, c'est-à-dire le monde des sensations, mais contribue aussi à améliorer l'instrument cœur, l'intelligence du cœur, l'instrument pensée, et l'instrument énergie sexuelle, qu'elle s'exprime dans l'activité sexuelle normale ou qu'elle s'exprime dans une

activité sexuelle non pas réprimée mais transposée.

Les conditions de la vie moderne ont beaucoup dégradé la capacité à sentir. Par rapport à un homme qui mène une vie naturelle, en contact avec une nature non sophistiquée, non transformée par la technique, l'homme moderne a des sens dégradés et cela ne peut pas être le chemin de la réalisation. Le travail sur le corps contribue à vous rendre plus sensible, pas au sens de fragile ou de vulnérable, mais au sens de capable de sentir, de percevoir. Vous en ferez l'expérience, vous découvrirez que vous verrez mieux les formes et les couleurs, vous entendrez mieux les tonalités, les sons. Vous serez plus éveillés. Et c'est nécessaire. Et puis le travail sur le corps demande de se remuer, de s'activer, au sens de se rendre actif. Il faut bien voir en face un danger : c'est, parce qu'on est fatigué et que tout pèse trop lourd, de confondre avec le calme et la paix du sage ce qui n'est qu'un besoin chronique de repos. L'archétype du sage est un homme apparemment inactif, les yeux mi-clos ou le regard fixé au loin, immobile, assis dans une hutte, devant une grotte ou sous un arbre. Ah ! quelle tentation quand on est fatigué ! Quel repos cela doit être, se laisser nourrir par des disciples, se faire offrir des guirlandes de fleurs, entendre chanter ses louanges toute la journée, n'avoir plus rien à faire. Vous pensez bien que celui d'entre vous à qui on offrirait la vie de Ramana Maharshi, au bout de trois jours commencerait à s'ennuyer à mourir et, mû par ses vasanas, ses ambitions, ses projets, il recommencerait à se réinsérer dans le monde de la dualité, et le monde des formes. Il ne faut pas confondre ce qu'on appelle en Inde tamas, c'est-à-dire passivité, inertie, avec sauva, c'est-à-dire équilibre, harmonie, pureté. Une sentence hindoue dit : « Il faut conquérir *tamas* par *rajas*, c'est-à-dire la passivité par l'activité, et ensuite conquérir *rajas* par *sattva*, c'est-à-dire l'activité par l'équilibre et la mesure. » Alors il n'y a plus un besoin d'être actif. On ne sent plus la nécessité de doubler son chiffre d'affaires ou de tripler le nombre de ses disciples. On est simplement disponible pour répondre. Mais parer la paresse, la mollesse, excusables par la fatigue, de certaines vertus non violentes de paix, d'immobilité, de calme intérieur, c'est un mensonge et une illusion. Un disciple a beaucoup d'énergie à sa disposition, une énergie qui n'est pas utilisée dans le sens de la violence et de l'agitation ni même de l'action ordinaire, mais utilisée pour être raffinée, transmuée, et atteindre un haut niveau de conscience, un sentiment d'amour extrêmement pur et une perceptivité très raffinée aussi. Le yoga physique oblige à faire certains efforts, à se mettre en cause, à se demander quelque chose. C'est indispensable, pour attiser une énergie à l'intérieur de vous. *Tapas*, c'est l'effort pour faire naître un feu qui est en vous à l'état latent, comme le feu est latent dans le bois, mais il faut que deux morceaux de bois soient frottés l'un contre l'autre pour que le feu jaillisse. En vous il y a un feu latent et certains efforts peuvent faire jaillir ce feu, mais ces efforts doivent être accomplis dans un esprit de non-violence, de soumission, d'acceptation de la loi naturelle, et non dans un esprit de crispation ou de violence qui serait le contraire du yoga,

et qui déterminerait des réactions très fortes du corps et un refus encore plus important.

D'autre part, vous pouvez observer que vous avez un certain pouvoir sur votre corps, tout de suite. Vous pouvez décider de vous asseoir, de vous lever, de lever les bras, de les rabaisser, de tourner la tête à gauche, de tourner la tête à droite. Vous avez un certain pouvoir sur vos pensées. Vous pouvez décider : Je vais penser à ma mère. Vous commandez un peu à vos pensées, un tout petit peu. Mais vous n'avez aucun pouvoir direct sur vos émotions. Vous ne pouvez pas, à volonté, vous sentir heureux ou malheureux, sinon tout le monde réussirait à se sentir heureux toute la journée. Une possibilité d'intervenir indirectement sur les émotions, tant qu'elles sont encore là et qu'elles n'ont pas été déracinées à la source par le travail de purification de *chitta*, c'est de joindre ensemble (ce qui est un des sens du mot yoga) la pensée et le corps. On dit en Inde que, quand on a capturé des éléphants dans la jungle, si on veut les faire marcher tranquilles avant qu'ils aient été dressés, il faut encadrer un éléphant sauvage par deux éléphants apprivoisés. L'Inde dit que cet éléphant sauvage marche alors paisiblement comme s'il était lui-même apprivoisé. De la même façon, si deux aspects de l'énergie en nous, deux fonctionnements, celui de la tête et celui du corps, sont associés, le troisième celui de l'émotion, se trouve comme l'éléphant sauvage entre les deux éléphants apprivoisés, et se tient tranquille. Cela ne résout pas à la source le problème des émotions mais cela donne un certain contrôle sur soi-même et une certaine possibilité de vivre à la surface de l'existence sans être trop balayé par les drames, les angoisses et les peurs. *On se laisse d'autant mieux couler dans la profondeur qu'on se sent plus capable de nager à la surface*. Il y a quatre fonctionnements spécialisés de l'énergie en nous, la pensée, le cœur (émotions ou sentiments), le corps (mouvements et sensations) et l'énergie sexuelle. Chez un être humain ces fonctions ne sont pas également favorisées par la nature. L'un peut être très doué physiquement, sentir, comprendre avec le corps. Rien qu'à le voir marcher, rien qu'à le voir s'asseoir, on perçoit que tous ses gestes sont justes et ont une qualité. Mais il peut être limité intellectuellement et ne pas pouvoir faire les moindres études. Un autre sera brillant intellectuellement, qui sera nul physiquement, et certains ont une grande intensité du cœur, une capacité à vibrer que d'autres n'ont pas. Celui qui est très doué du point de vue du cœur, émotions et sentiments, sera qualifié pour une voie religieuse, une voie de *bhakti*, tellement la réponse sera intense en lui au message religieux, que ce message soit vishnouite, chrétien ou musulman. Celui qui a une intelligence vive, aiguë et peu voilée par les émotions, pourra prendre appui sur cette intelligence pour cheminer. Un autre prendra appui sur ses grandes capacités physiques, et certains des enseignements traditionnels qui ont été mis à la disposition de l'humanité, à certaines époques et dans certains contextes sociaux et culturels, permettent même de prendre appui sur l'énergie sexuelle. Mais, si vous êtes en contact avec des enseignements sérieux, traditionnels, que ce soit le

bouddhisme zen, le taçawuf soufi, les différents yogas ou le tantrayana des Tibétains, vous pourrez observer qu'aucun enseignement ne peut considérer qu'une seule de ces fonctions. Il faut arriver à ce que toutes les fonctions participent, que celui qui n'est pas doué intellectuellement améliore son instrument intellectuel, que celui qui n'est capable que d'émotions incohérentes purifie son instrument du cœur et arrive à des sentiments durables. Et celui qui est peu doué physiquement doit faire un travail sur le corps. Une pratique ascétique, quelle qu'elle soit, *commence toujours par unir ensemble deux de ces fonctions*, et la troisième, comme l'éléphant non dressé, se trouve associée. Tant qu'on est emporté de-ci, de-là, par des émotions sur lesquelles on n'a aucun pouvoir direct, il faut considérer les émotions comme l'éléphant non dressé et encadrer les émotions par la tête et par le corps, sur lesquels vous avez un minimum de pouvoir. La tête seule ne peut rien, la tête avec le point d'appui du corps peut quelque chose. Si, avec une attention sans distraction et sans rêverie, vous faites prendre à votre corps des postures de yoga qui ont leurs lois propres, leur rigueur, si la tête et le corps sont réunis à travers une sensation du corps et une attention à la posture, l'émotion, au bout de quelque temps, cinq minutes, dix minutes ou une heure de pratique, va s'harmoniser, va participer elle aussi. Vous aurez le sentiment de la posture et non plus l'émotion ordinaire, incohérente, qui était là au début de votre effort pour pratiquer. Pendant un certain temps, sur le chemin, cette vérité est importante, et même indispensable. Vous ne pouvez pas penser que, seulement avec la vigilance de la tête, vous allez être le maître de vous-même et de vos destins. La tête seule contre les émotions ne sera pas la plus forte. Peu à peu, peu à peu, la capacité de viveka, discrimination, *buddhi*, intelligence, va grandir, va se purifier de ce qui la trouble et la souille, mais la tête a besoin d'être soutenue, secondée, et elle ne peut pas s'appuyer sur un sentiment religieux permanent, sinon la voie mystique s'ouvrirait devant vous et ce serait un chemin différent de celui de Swâmiji. Au bout du chemin, tout se rejoint et, sur le chemin de Swâmiji, un jour, le cœur ne sera plus que compréhension et amour. Mais, au point de départ, il est émotions, peurs, désirs, violence, honte, rancune, anxiété, etc. Alors ? Alors puisque vous ne pouvez pas prendre appui sur un sentiment religieux stable, comme un moine ou un mystique, il vous faut prendre appui sur le corps, même si l'adhyatma yoga de Swâmiji donne une place éminente à la compréhension avec l'intelligence. Le chemin de Swâmiji n'est pas réservé aux licenciés, aux agrégés et aux docteurs, il est réservé à ceux qui cherchent à voir les choses telles qu'elles sont et à comprendre. L'expérience du travail que nous accomplissons ici a montré que cette intelligence ne fait pas défaut à des êtres qui n'avaient jamais poussé leurs études universitaires très loin, bien au contraire. Mais cette *buddhi*, cette discrimination, doit être secondée par les fonctions de mouvement et de sensation. Ne l'oubliez pas : les deux éléphants un tout petit peu apprivoisés, c'est votre pensée sur laquelle vous pouvez un peu quelque chose et votre corps sur lequel vous pouvez un peu quelque chose

et l'éléphant non apprivoisé, c'est le cœur, ce sont les émotions. Pendant les années au cours desquelles vous vous purifierez et vous vous rapprocherez de la conscience pure, c'est-à-dire purifiée, pendant ces années il vous faut bien vivre. Parlons concrètement non pas un langage de métaphysicien mais un langage de guide s'adressant à des êtres sur le chemin. L'expérience vous montrera qu'une présence physique est nécessaire. Le zazen est fondé sur cette présence dans le corps. Le yoga aussi. En dehors des séances de yoga, si vous avez acquis une conscience du corps, et un certain contrôle des énergies lourdes qui s'accumulent dans le ventre et le bassin, par ce point d'appui sur le corps vous pourrez faire face aux émotions. Il n'y a de connaissance que de l'être entier. La connaissance réelle vient quand toutes les fonctions sont mises sous le même joug et participent ensemble. Et au début, vous ne pouvez pas tenir les rênes de toutes vos fonctions à la fois. Vos émotions vous échappent. Mais vous pouvez, et il faut le faire, tenir peu à peu les rênes de la tête et du corps et établir un lien de plus en plus précis entre la tête et le corps, entre la pensée et la sensation. Que ce soit pour la relation avec ce que vous considérez aujourd'hui comme l'autre, ou que ce soit pour la rentrée en soi-même de la méditation, dans les deux cas le point d'appui de la conscience du corps est nécessaire. Puis, quand cette réunification des fonctions commence à s'accomplir, peut apparaître ce qu'on a appelé vigilance, conscience de soi, présence à soi-même. C'est l'essentiel.

Je le redis une fois de plus. Ce doit être le leitmotiv de votre sadhana. Vous n'êtes pas vigilants, vous n'êtes pas présents à vous-même, vous êtes emportés, vous n'avez pas cette sensation de vous-même, ce sentiment de vous-même, cette conscience de soi, qui est le chemin de la conscience du Soi. Bien sûr, dans la conscience du Soi, l'ego a disparu, mais il faut d'abord un ego structuré pour qu'il puisse ensuite disparaître. Dans la conscience du Soi, la conscience de soi en tant qu'ego a disparu, mais la conscience de soi de plus en plus purifiée est le chemin de la conscience du Soi. « Ceux qui sont vigilants ont déjà la vie éternelle, et ceux qui ne sont pas vigilants sont déjà morts. »

Comme tous les yogis, comme tous les moines de tous les monastères, la grande affaire de votre vie doit devenir cette présence à soi-même, « présence à soi-même et à Dieu » comme disaient les chrétiens d'autrefois. Il faut que ce soit inacceptable, intolérable, de sentir que le sommeil est si fort et que vous ne pouvez pas être vigilant. Cette vigilance, la tête seule en est incapable, parce que les émotions interviennent et le mental recommence à « penser ». Mais, si vous pouvez réunir la tête et le corps, alors vous serez plus structuré et cette vigilance vous deviendra peu à peu possible. Si vous pratiquez des asanas de yoga, pendant le temps de votre pratique, vous pourrez déjà, tel que vous êtes aujourd'hui, unir la tête et le corps, être vraiment conscient, et sentir : Je suis là assis, je suis là en train de me pencher en avant, et je suis pleinement conscient du mouvement en moi, de ce qui est contracté, de ce qui

est relâché. Vous êtes présent à vous-même, parce que la tête et le corps sont réunis. Si vous rêvassez, vous allez vous contracter, vous allez vous faire mal.

Si vous faites une heure de postures, calme, contrôlé, même si les résultats physiques sont limités, vous aurez néanmoins été en état de présence à soi-même pendant une heure. Même si vous n'avez aucune souplesse, vous avez déjà vécu quelque chose de grand. Si vous tentez trop vite de méditer, vous allez être harcelé par les associations d'idées qui montent des vasanas. Mais si vous pratiquez consciemment des asanas, vous occupez votre tête. Cette union de la tête et du corps peut être poussée très loin, dans une plénitude de contrôle, de conscience et de sensation. Peu à peu ces fruits de conscience deviendront plus permanents. Vous vous apercevrez que vous êtes moins emportés, et que vous revient plus souvent dans l'existence une certaine façon d'être situé dans son corps qui est le support de la conscience de soi.

Ce n'est qu'un aspect du chemin. Ne vous illusionnez pas. La découverte du travail sur le corps donne, au début, des résultats tellement convaincants, tellement encourageants qu'on peut vite penser que ce travail, à lui tout seul, va constituer un chemin. Il ne s'agit pas seulement de réussir à maintenir un éléphant sauvage appelé les émotions, il s'agit d'éduquer l'éléphant sauvage et que ces émotions disparaissent en tant qu'émotions pour faire place au sentiment. Le travail sur le corps et la jonction de la tête et du corps n'y suffisent pas. Ne ramenez pas l'enseignement aux postures de yoga ou à d'autres exercices assurant la mise sous le même joug de la tête et du corps. Ne pensez pas que vous pourrez faire l'économie du travail profond sur les vasanas et les samskaras. Mais, maintenant que vous êtes engagé dans la vérité de ce travail que nous appelons *chitta shuddhi*, purification de la mémoire, purification de l'inconscient, vous pouvez, sur des bases justes, comprendre l'importance du travail du corps, sans que celui-ci devienne une revanche contre les insatisfactions, une compensation, une obsession, une activité privilégiée de l'ego. Car c'est là le danger. Il vous est possible, sans les illusions habituelles, de commencer réellement le travail sur le corps. C'est un travail indispensable. Je ne vous dis pas que vous êtes appelés à faire plusieurs heures par jour d'aïkido ou de yoga-asanas, je ne vous parle pas des techniques élaborées, difficiles et hautement spécialisées du hatha-yoga, je parle de cette participation du corps que j'ai retrouvée, *sans exception*, dans toutes les voies religieuses avec lesquelles j'ai été en contact.

Tolérance et syncrétisme

Comment comprendre, au moins un peu, sur quel chemin vous êtes engagé, dans la variété des chemins spirituels qui s'offre à vous aujourd'hui ? Autrefois, c'était plus simple. Un chrétien grandissait dans le christianisme, un musulman dans l'Islam et celui qui voulait approfondir son christianisme, son islam ou son bouddhisme savait qu'à l'intérieur de sa culture et de sa société, et en harmonie le plus souvent avec cette culture ou cette société, il pouvait enrichir sa tradition en rejoignant un maître spirituel. J'ai dit le plus souvent et non pas toujours, parce qu'il est arrivé que les enseignements ésotériques soient mal vus de la compréhension générale ; c'est arrivé dans le christianisme et c'est arrivé aussi dans l'islam, où l'histoire reconnaît que certains soufis ont été persécutés par les mullahs.

Un Tibétain qui rejoignait un petit monastère tibétain ignorait tout l'hindouisme, le christianisme, le soufisme, et le bouddhisme zen. Mais, aujourd'hui, presque tous ceux qui ont compris que de tels enseignements existent ont très vite entendu parler un peu de tout et, en plus, de psychologie, de psychanalyse, de bioénergie, de thérapie, de relaxation, de training autogène, que sais-je encore ! Chaque semaine, de nouveaux livres sur ces sujets paraissent dans les librairies. Cela ne facilite pas la tâche. C'est un visage de notre société actuelle, société justement nommée « société de consommation », où tout ce qui pouvait favoriser l'être a été peu à peu étouffé au détriment de ce qui permet d'augmenter l'avoir. Cette indigestion d'informations spirituelles vous fait plus de tort, si vous voulez vraiment changer, qu'elle ne vous fait de bien. Mais le mental, qui a tellement besoin d'avoir, ne peut pas le comprendre. Et ce mental demeure convaincu que plus il touchera à tout, plus il collectionnera les influences, les informations et les exercices ascétiques, mieux cela vaudra. Comprendre que la grande loi, partout retrouvée, de la pauvreté, et de la pauvreté en esprit, est vraie à cet égard-là aussi, demandera peut-être longtemps.

Vous devez au moins essayer d'être clairs sur un point. Sauf exception – rare –, vous êtes les fruits d'une société qui, aussi paradoxal que cela paraisse, est une société de frustration ; et toute consommation n'est là que pour compenser ce manque fondamental. Plus on se préoccupe de consommer ou de produire ce qui pourra être consommé, moins on s'occupe de ce qui pourrait véritablement éviter la frustration et ce, à partir des premiers jours de l'existence. Par rapport au Tibétain, à l'hindou, au musulman traditionnel qui s'engage sur un chemin spirituel, l'Occidental moderne est avant tout un homme ou une femme frustré. Mais pas seulement frustré de la présence de

Dieu ou de l'atman : frustré à tous égards et, en même temps, gavé. Si vous comprenez ce paradoxe – et je ne suis pas en train de jouer avec les mots – vous aurez fait une découverte en ce qui vous concerne. À la fois frustré et gavé ; et à ces deux égards, il faudra que, d'une façon ou d'une autre, tôt ou tard, la situation soit retournée.

La liberté, c'est de vivre pauvre à tous égards et comblé. Ne croyez pas que cette richesse d'informations, à travers les livres, les conférences, les conversations concernant les sages, les gourous et les yogas puissent faire autre chose que vous encombrer. Et pourtant, à cause de cette frustration, une demande est là d'avoir, d'avoir – même dans ce domaine. Et on s'y trompe. Alors que tous ces chemins n'ont jamais parlé que d'être et n'ont considéré l'avoir (car ils ont considéré l'avoir, bien sûr) qu'en fonction de l'être.

Essayez de reconnaître si ce que je dis s'applique à vous et comment. Un tel besoin de recevoir ! Un tel besoin qu'il vous soit donné ! Vous devez donc essayer d'être vrai. Tant que vous avez besoin de recevoir, recevez. Tant que vous avez besoin de recevoir, reconnaissez-le *et cherchez àrecevoir, allez là où vous pourrez recevoir et mettez-vous en condition pour recevoir* – y compris dans le domaine de l'ascèse. C'est légitime, au moins pendant un certain nombre de mois ou un certain nombre d'années. Recevez. Nourrissez-vous, prenez, lisez des livres, voyagez, rencontrez des sages au Japon, en Inde, en Islam, si vous le pouvez. Rencontrez ceux qui viennent en Occident. Mais ne vous y trompez pas, cela ne constitue pas un chemin ; cela constitue une préparation. Collectionnez même les enseignements, c'est-à-dire les doctrines, les vérités, les paroles de vie ; mais cela n'est pas un chemin. Un chemin est une transformation qui conduit d'un état où l'on n'est pas heureux à un état où l'on est heureux. Maintenant, reste à savoir ce qu'est un homme vraiment heureux et à quelle condition ou à quel prix on peut être un jour vraiment heureux...

Nous, ici, nous nous réclamons du gourou d'Arnaud, Swâmi Prajnânpad. Mais aucun disciple n'a jamais été la réplique exacte de son gourou. Comme disait Swâmiji : « *You can follow Swâmiji, you cannot imitate Swâmiji.* » – « Vous pouvez suivre Swâmiji ; vous ne pouvez pas imiter Swâmiji. » Déjà Le Bost est très différent de l'ashram de Swâmiji. Et, pourtant, cette filiation de gourou à disciple, si elle est considérée comme tellement importante dans toutes les traditions, doit bien en effet avoir sa valeur. Une rigoureuse imitation de Swâmiji ne serait pas viable. Une certaine continuation sous la même forme serait possible dans les mêmes conditions culturelles et sociales, c'est-à-dire dans le même ashram au milieu des rizières du Bengale. Mais, quand on transplante une ligne d'enseignement dans un contexte totalement différent, des changements de forme sont inévitables. L'important est que ces changements de forme soient faits à partir d'une compréhension vivante, de manière à ce que l'esprit et la vérité profonds ne soient pas altérés.

Il y a deux dangers, que j'ai vus à l'œuvre en moi et autour de moi depuis le premier jour (c'est-à-dire 1949) où j'ai été en contact avec un enseignement. Le premier de ces dangers est le syncrétisme ; le second est l'intolérance. Et j'ai presque toujours vu – sauf chez les sages eux-mêmes, qu'ils soient tibétains, japonais, hindous – l'un de ces deux dangers être devenu réalité.

Le premier, c'est l'éparpillement et le syncrétisme. Voyez bien la différence entre synthèse et syncrétisme. Une synthèse peut être une vérité organique, donc vivante, tandis qu'un syncrétisme est ce que mon compagnon sikkimais Sonam Kazi appelait un « chop-suey », l'équivalent tibétain du hachis Parmentier : un mélange dans lequel on a mis un peu de tout. C'est un danger pour ceux qui essaient de fabriquer leur propre syncrétisme. Le mental est tellement retors que, si vous devenez un peu plus subtil, il deviendra plus subtil lui aussi et utilisera des pièges plus raffinés pour vous duper. Le mental est tellement rusé que, même avec les meilleures intentions du monde, il nous roule comme il veut. On peut même faire bien des efforts sans qu'il soit question de dépasser ce mental qui est notre prison. On va dans un ashram. On commence une discipline pendant deux mois ou pendant deux ans mais, s'il y a un moment difficile à traverser, le mental l'évite en allant emprunter quelque chose à une autre voie. Et cela, ça ne pardonne pas. Vous apprenez qu'un chercheur sérieux et sincère est dans les groupes Gurdjieff. Ensuite, on vous informe qu'il a abandonné les groupes Gurdjieff pour un autre mouvement européen, que ce soit le soufi londonien Idries Shah, le mouvement Subud de l'Indonésien Pak Subu, la Sokagakaï Japonaise ; ou le maître zen Deshimaru ; puis vous savez qu'il a été en Inde et qu'il a passé un certain temps à l'ashram de Mâ Anandamayi ; ensuite, qu'il est allé à Tiruvanamalaï, à l'ashram où vivait le Maharshi ; ensuite qu'il a séjourné dans un autre ashram nouvellement célèbre. Et cela dure depuis vingt ou trente ans. Voilà une vie qui aura été apparemment consacrée à la recherche de la sagesse, voilà certainement une bibliothèque bien remplie de livres spécialisés – et voilà un échec. Des souvenirs, des impressions, des moments qui sortent de l'ordinaire, mais l'ego et le mental n'auront pas été mis en cause et auront au contraire été renforcés. Bien des exemples me viennent à l'esprit.

On ne peut pas se fabriquer son propre syncrétisme en prenant un peu ici et un peu là, pour en faire la synthèse. C'est faux.

Cela veut dire : je n'ai été engagé sérieusement nulle part. On ne peut progresser vraiment que si l'on a le privilège de découvrir un jour sa voie et son maître, de telle manière qu'on ne puisse plus échapper à cette voie et à ce maître. Mais reste encore la possibilité d'interférer avec la fonction du maître (et là aussi, le Malin va être incroyablement habile), de croire que, au moins sur un petit point de détail, on voit plus clair que le maître ou que, sur un point, ce n'est pas la peine de vérifier une question avec lui et qu'il y a des choses plus importantes à lui dire, ou que, sur un point, on peut enrichir son

enseignement par une pratique étrangère. Et cela, c'est encore la certitude de l'échec. Si le mental garde même une petite possibilité de faire sa loi propre, la victoire ne sera jamais remportée. Il faut que tous les liens de l'attachement et de l'ego soient rompus. Le mental ne sait pas, ne peut pas savoir et ne saura jamais en quoi consiste un chemin réel. Il va toujours faire semblant, toujours prétendre, essayer de donner ses conseils et ses suggestions et vous maintenir dans le sommeil.

Et puis, il y a l'autre danger, celui qui consiste à avoir non seulement reconnu et choisi un maître et un enseignement mais à nourrir l'ego de la certitude que ce maître est le plus grand, que cet enseignement est de loin le meilleur, et que tous les autres enseignements et tous les autres gourous sont limités, incomplets, et imparfaits. Ce manque de tolérance, lui aussi, nourrit le mental, nourrit l'ego et permet de continuer à « chérir des opinions ». C'est simplement l'ego élargi à la dimension d'une communauté, même si cette communauté devient si mondialement célèbre qu'elle comporte plusieurs milliers ou millions de fidèles, ou un ego enflé à la dimension de quatre-vingts ou cent cinquante disciples. Le monde se divise en deux : nous, qui sommes dans la vérité, et tous les autres ! Où est l'amour, où est la compréhension, où est la non-dualité, où est la vision « *all embracing* », incluant tout ? Ce n'est plus « *sarvam kalvidam brahman* » : « tout cet univers est brahman », qui domine une vie. C'est : « Toute cette humanité est dans l'erreur et nous – soixante-dix ou cinq millions –, nous sommes dans la vérité. » Et cela, je l'ai plus ou moins observé à peu près partout. Dans ma vie de voyages et de rencontres, j'ai vu tant de sectarisme, de limitation et d'intolérance ! Les plus tolérants sont souvent les hindous qui, tout en considérant le reste de l'humanité comme rituellement impur, ont au moins cette conviction que les chemins vers Dieu sont innombrables et que toutes les civilisations ont donné au monde des sages véritables et des enseignements pouvant conduire au but.

Le chemin est le fil du rasoir – aussi mince, aussi étroit entre ces deux dangers : l'intolérance et le sectarisme d'un côté ; le relâchement, le flou et le syncrétisme de l'autre. La tradition hindoue a toujours proclamé qu'on ne pouvait avoir qu'un seul gourou. Par contre, des *upa-gourous*, des gourous auxiliaires, on peut en reconnaître beaucoup. Un enfant qui, tout d'un coup, par une réflexion, vous fera toucher du doigt une vérité, un insecte, un fou même, peut être un upa-gourou s'il vient apporter sa petite pierre à l'édifice de votre propre maître. Mais l'édifice doit être celui d'un seul maître. L'important, c'est de trouver celui-ci. Si l'on sent qu'on s'est trompé, il faut avoir le courage de s'en aller, sans hésiter. Si vous pensez : « Je me suis peut-être trompé mais... c'est quand même intéressant... il y a peut-être quelque chose à prendre », cela ne peut servir que le désir du mental d'accumuler et de posséder. Ou bien vous avez réellement confiance, ou bien vous sentez que ce sera peut-être possible d'avoir réellement confiance ou bien partez. S'il s'agissait de dire : « Je prends ce qui me convient, je laisse ce qui ne me

convient pas », comme on le fait à peu près partout ailleurs dans l'existence, toute personne qui a quelque connaissance, quelque expérience, pourrait vous être utile. Comme « upa-gourou », peut-être ; pas comme gourou.

Il ne s'agit pas, sur un chemin, d'en prendre ou d'en laisser. Ce serait permettre au mental de subsister. Il s'agit de se laisser transformer. Il s'agit de perdre, dans le relatif, pour gagner dans l'absolu. Je ne vous dis pas que telle personne, célèbre ou inconnue, n'est pas un maître, mais je dis que cette notion de gourou est essentielle. Seulement, qu'est-ce qu'un gourou ? C'est quelqu'un qui vous rend à vous-même, alors que l'existence vous a arraché à vous-même, rendu étranger à vous-même, aliéné. Les méthodes, les chemins, peuvent varier et même varier beaucoup ; les apparences peuvent varier beaucoup ; mais l'essence, elle, ne varie pas. Le gourou vous rend à vous-même, alors que l'existence, peut-être pendant bien des incarnations successives, vous a éloigné de vous-même et laissé emprisonner par un monstre appelé le mental, fait de tous les souvenirs non digérés, de toutes les influences non dominées, de tous les désirs non satisfaits, et de tous les projets pour l'avenir. Si le mental vit, c'est nous qui mourons ; si le mental meurt, enfin nous vivons. Et le mental se débat beaucoup avant de mourir. C'est l'hydre aux mille têtes dont on ne vient jamais à bout.

Pour être vraiment sur un chemin, auprès d'un gourou, il faut peu à peu comprendre, comprendre ce chemin et comprendre ce gourou – et cela peut mettre longtemps. On ne comprend pas un gourou en quelques semaines, ni en quelques mois et probablement pas en quelques années. C'est la croissance de cette compréhension qui vous libérera peu à peu de l'emprise du mental. Comment, en quoi ce gourou me rend-il à moi-même, c'est-à-dire m'aide à dissoudre tout ce dont je suis prisonnier, tout ce avec quoi je me confonds, tout ce avec quoi je m'identifie ? *Vasanas*, *samskaras*, *sankalpas*, *vikalpas*, vous trouvez de nombreux termes pour décrire cette grande complexité qui recouvre, étouffe, la réalité ou la vérité en vous. Il faut d'abord se retrouver soi-même, vraiment soi-même, dans le relatif ; pour pouvoir accéder à soi-même dans l'absolu, c'est-à-dire l'atman ou la nature-de-Bouddha. Un être aliéné, perdu à lui-même, « *distorted* » comme disait Swâmiji (tordu), « *cripple – emotionally and mentally cripple* » (infirme, émotionnellement et mentalement) ne peut pas accéder comme cela à la réalité métaphysique. Il faut d'abord trouver sa réalité dans un sens plus humble et plus relatif et c'est la première partie de la tâche que le maître et le disciple ont à accomplir ensemble.

La ruse du mental est d'essayer d'améliorer un peu l'enseignement du maître. C'est certainement un des domaines où l'aveuglement du mental est le plus admirable à voir à l'œuvre, parce qu'on découvre comment une petite action, qui non seulement ne paraît pas nuisible mais va apparaître au contraire comme bénéfique, peut ruiner des mois ou des années d'efforts conjoints du maître et du disciple. Aussi célèbre que soit la voiture Mercedes,

considérée peut-être comme la meilleure voiture européenne, vous n'améliorerez pas votre Peugeot ou votre Citroën en y mettant des pièces détachées de Mercedes. Vous ruinerez votre Peugeot ou votre Citroën. Si vous utilisez une Volkswagen, n'utilisez que des pièces détachées Volkswagen. Et si vous êtes dans un chemin, n'allez pas l'agrémenter avec des pièces détachées que vous aurez été acquérir chez un autre garagiste : vous mineriez votre chemin. Je voudrais que cette comparaison bien concrète se grave dans votre esprit et que vous sachiez vous en souvenir au bon moment. Mais si vous l'appliquez strictement – comme cela doit être appliqué strictement – veillez au piège de l'intolérance et à ne pas entendre ce langage comme celui d'une condamnation. En vous disant de ne jamais mettre des pièces détachées Mercedes ou Volkswagen sur votre Peugeot, je ne condamne pas les voitures de fabrication allemande. En vous demandant de renoncer complètement à certaines pratiques spirituelles incompatibles avec le chemin que vous suivez, je ne condamne pas ces pratiques spirituelles, ni les traditions dont elles sont issues, ni les sages qui les transmettent.

Le chemin se fait par étapes successives. Ces étapes se préparent, on traverse un moment de crise (au sens étymologique du mot crise, c'est-à-dire « bouleversement qui va amener une situation nouvelle »), on digère, on assimile ; on se prépare de nouveau, on traverse à nouveau une crise, on digère, on assimile ; on se prépare de nouveau, on traverse de nouveau une crise et de cette façon-là, morceau après morceau, la prison se désagrège, les voiles se dissipent, les liens se dénouent, les aveuglements font place à de nouvelles visions jusqu'à la vision totale, incluant tout ce qu'il est nécessaire d'inclure. Et c'est dans ces moments de crise qu'il ne faut surtout pas chercher à se protéger.

À certaines périodes, votre chemin peut comporter, par exemple, des tensions physiques insupportables. Il se peut que, si vous améliorez alors le chemin par certaines pratiques de relâchement et de yoga, le mental ait gagné et vous ayez perdu – et vous avez peut-être perdu après des années d'efforts sincères. L'important était peut-être de vivre ces tensions jusqu'au bout. Certains chemins sont de nature dualiste ; certains chemins sont de nature non-dualiste. Autrement dit, certains chemins sont de nature religieuse et certains chemins sont de nature métaphysique. Le chemin religieux fait appel à la relation entre une créature et un Dieu personnel, même si les mystiques de ce chemin affirment que l'homme peut être transformé de la nature humaine en nature divine. Ce chemin est fondé sur la relation entre un homme qui se considère comme une créature faible et impuissante et un Dieu considéré comme fort, puissant, plein d'amour, avec lequel nous pouvons entrer en relation. Les chemins métaphysiques ne font pas appel à la grâce d'un Dieu personnel ; ils affirment l'immanence de ce Dieu, qui est la vérité de toutes les vérités avec un « v » relatif, et qui est la grande réalité en nous sans laquelle nous ne serions pas mais dont nous avons perdu la conscience. Et ces deux

grandes voies ne peuvent pas être mélangées.

Si vous suivez un chemin non dualiste et qu'au moment où il faut vivre une étape de solitude dans laquelle seul le courage de voir, jusqu'au bout, ce qui est, peut vous permettre de dépasser le mental – si dans un moment comme celui-là vous allez dans les églises vous faire consoler par votre Dieu, vous avez également tout compromis. Mais le mental ne veut rien entendre de cela. « Oh, ça y est, Arnaud commence tout d'un coup, je ne sais pas pourquoi, à attaquer le christianisme... » – alors que je n'attaque pas le christianisme. Ou alors : « Ce chemin est remarquable, mais il y a un côté athée qui ne me convient pas... je vais faire une synthèse entre cet enseignement et le christianisme de mon enfance... » Vous ne ferez aucune synthèse. Vous ferez de la bouillie – et je ne dirai même pas de la bouillie pour les chats parce que c'est une bouillie totalement non comestible. Je l'ai tellement appris à mes dépens !

Inversement, celui qui suit un chemin religieux ne doit pas dévier de cette ligne de confiance totale en Dieu dont il affirme la réalité, l'amour et la puissance. Ramdas racontait souvent une histoire hindoue bien connue. Vishnou se trouve au Ciel avec sa compagne, Lakshmi, et, tout à coup, il dit à celle-ci : « Excuse-moi un instant, mon fidèle dévot Haridas est attaqué par des brigands. » Une demi-seconde après, Vishnou revient. « Déjà ? », dit Lakshmi. – « Le temps d'arriver, j'ai vu que mon dévot s'était baissé pour ramasser une pierre. » Que signifie cette petite histoire que racontait Ramdas ? Dans un chemin qui se dit religieux, fondé sur la relation d'un homme faible et d'un Dieu puissant, l'abandon, la soumission doivent être parfaits. Sinon ce n'est plus un chemin. C'est simplement un agrément du mental à qui cela fait plaisir de penser qu'un Dieu s'occupe de lui, l'aime, le protège, et l'accueillera dans son paradis. Le mental ne peut être détruit que si la confiance est totale. Sinon ce chemin relève de toutes les critiques que les existentialistes, les marxistes et les freudiens ont adressées à la religion.

Vishnou revient en disant : « Mon fidèle s'est baissé pour ramasser une pierre. » Cela veut dire qu'il a l'intention de se défendre lui-même ; il n'a plus besoin de moi pour le défendre. Certains ont été jusqu'au bout de cette reddition complète d'eux-mêmes à ce Dieu qui apparaît comme Providence, et dont tous les enseignements religieux affirment que, pas une seconde, Il ne cesse de veiller sur Sa créature, de la protéger, de la conduire vers le bien suprême, à condition que cette créature se laisse faire docilement. J'ai connu de véritables mystiques et je suis prêt à parler avec respect et compréhension des chemins religieux. Je crois même me rendre compte que je suis particulièrement tolérant et cela m'a été bien des fois reproché. Alors que j'ai insisté si souvent sur l'impossibilité des syncrétismes et sur le danger grave d'agrémenter notre ascèse par d'autres techniques, j'ai donné l'impression à beaucoup que je passais du dualisme au non-dualisme, du christianisme au vedanta, du bouddhisme au soufisme avec une facilité déconcertante !

Je peux vous dire une chose. J'ai été élevé dans le christianisme. J'ai eu des moments de grande ferveur religieuse. Je me souviens d'un séjour de trois semaines dans un monastère de trappistes, quand les monastères cisterciens obéissaient encore à l'ancienne règle dans toute son intransigeance, et d'avoir vécu une intensité de prière et de « bhakti » inoubliable. Mais, du jour où j'ai commencé à être guidé par Swâmiji, je ne me suis plus permis de laisser un mot de prière – sauf le seul *amen* – monter à mes lèvres. Quel reniement du christianisme cela doit vous paraître ! C'eût été mettre une pièce détachée, peut-être de Rolls Royce, mais une pièce détachée, à l'enseignement que je suivais. C'eût été ruiner Swâmiji et sauver le mental. Quand Swâmiji m'a demandé d'arrêter provisoirement de lire tous les livres concernant la spiritualité, je l'ai fait ; et je l'ai fait en comprenant. Swâmiji demandait peu l'obéissance fondée uniquement sur la confiance. Je l'ai fait en comprenant que ces livres que j'avais tant aimés, comme un Don Juan aime les femmes et un alcoolique aime l'alcool, me détournaient de mon propre chemin et de ma propre transformation intérieure, tout en me donnant l'illusion de progresser puisque mon avoir ésotérique – avoir des connaissances, avoir des informations – augmentait.

Bien sûr, il m'est arrivé de trouver, en dehors de la bouche de Swâmiji, des formulations qui exprimaient magnifiquement son propre enseignement. Par exemple, la parole taoïste : « Comment échapper à la fournaise de l'enfer ? Sautez dans les flammes, là où elles sont le plus hautes. » Ou les deux grands principes du zen : « La voie consiste en ceci : cessez de chérir des opinions. La voie consiste en ceci : cessez d'opposer ce que vous aimez à ce que vous n'aimez pas. » Ou encore, mais je ne peux pas vous en dire l'origine : « Ce que tu es crie si fort que je n'entends pas ce que tu dis. » Il m'est arrivé, quand je lisais de telles paroles, d'en faire part à Swâmiji lui-même, qui les accueillait et n'hésitait pas à les utiliser ensuite avec d'autres. Mais il faut déjà une discrimination éveillée pour pouvoir reconnaître : voilà l'enseignement de mon gourou – *et pas un autre* – exprimé ici ou exprimé là (ce qui n'est pas étonnant puisque tous les enseignements réels, essentiellement, ont le même but). Et, surtout, il ne s'agissait pas là d'une pratique. Il s'agissait d'une formulation. Quand la rencontre avec d'autres traditions faisait lever en moi certains doutes, j'étais obligé d'aller plus avant et plus profond dans l'enseignement de Swâmiji. Parfois, j'ai buté, je ne comprenais plus, je croyais voir des limites dans cet enseignement. Mais une chose m'était apparue clairement : ou bien ma conviction est faite et je quitte, ou bien je ne mélange pas. Je m'y suis tenu strictement et c'est ce qui m'a sauvé.

J'ai plusieurs fois douté de l'enseignement de Swâmiji, parce qu'il me semblait qu'il manquait un aspect que j'avais vu, très puissant, dans le bouddhisme zen, dans le bouddhisme tibétain, à l'ashram de Mâ Anandamayi, à l'ashram de Ramdas – et chez les soufis que j'ai connus plus tard. Et je revenais à Swâmiji, je revenais avec mes questions, dont il ne s'est jamais

lassé. Je ne comprenais pas, je ne comprenais pas mieux le lendemain ni le surlendemain. Mais une certitude plus profonde que le mental émotionnel n'a jamais vacillé : pas de mélange. Ou je reste, ou je pars. Et si je reste, je ne détruirai pas l'enseignement de Swâmiji en le comprenant mieux que Swâmiji lui-même. Une voix était toujours là en moi : « Attention ! N'oublie pas. Que je n'oublie pas que je suis disciple de Swâmiji et pas d'un autre ! Que je n'oublie pas que je suis sur ce chemin et pas sur un autre ! »

C'est en tant que disciple de Swâmiji que je suis retourné chez les trappistes, en tant que disciple de Swâmiji que je suis retourné chez les Tibétains, en tant que disciple de Swâmiji que j'ai découvert le monde du soufisme et le monde du zen. Qu'est-ce qui s'accorde avec l'enseignement de Swâmiji ? Qu'est-ce qui ne s'accorde pas avec l'enseignement de Swâmiji ? Une comparaison bien simple m'a un jour aidé d'une façon libératrice – comme quoi une petite cause peut avoir un grand effet. Je traînais encore quelque part cette nostalgie que plus un chemin paraît complet, plus il doit être efficace. Comme si j'étais capable, moi, de voir si un chemin était complet ou ne l'était pas ! Je revenais toujours à la charge : pourquoi est-ce que Swâmiji ne nous faisait pas pratiquer d'exercices de méditation comme j'en avais pratiqué partout ? Vous savez, c'était déroutant que Swâmiji ne nous demande pas de rester en méditation, alors que, lui, passait une bonne partie de sa journée immobile comme une statue. Swâmiji a même été jusqu'à me demander d'arrêter les exercices de méditation que j'avais si longtemps poursuivis. Pas d'exercices, non plus – ou très peu – sur le corps ni de contrôle de la respiration. « Continuez les asanas de yoga », me disait Swâmiji. Et il était prêt à en parler avec moi. Beaucoup d'insistance sur l'hygiène alimentaire, mais aucune technique comparable à celle que j'avais vue en œuvre auprès des maîtres yogis tibétains – techniques qui étaient encore secrètes ou semi-secrètes et qui m'avaient beaucoup impressionné. Pas de rites. C'est difficile, pour quelqu'un qui a été élevé dans le christianisme, d'imaginer un chemin complet dans lequel il n'y a rien qui ressemble à un rite, à un sacrement – alors que ces rites et ces sacrements sont si importants chez les Tibétains dont j'étais nourri. Et un jour, une image toute simple m'est venue à l'esprit. Je m'en souviens encore ! Quelle liberté tout d'un coup ! Finie la nostalgie : il manque quelque chose à l'enseignement de Swâmiji ; ce serait plus complet, cela irait plus vite, si Swâmiji utilisait telle technique, telle méthode. Il m'est venu cette comparaison si simple et libératrice : « Imbécile que je suis ! Comment ai-je pu souffrir et tellement sentir cette limitation ! Je suis comme quelqu'un qui, voyageant en train, dirait : "Mon ami Jacques ne voyage jamais sans un jerrycan d'essence et des bougies de rechange !" » Vous croyez que pour voyager en chemin de fer vous avez besoin d'emporter un jerrycan d'essence et des bougies de rechange ? Est-ce que cela améliorera en quoi que ce soit votre voyage en train ? Inversement, avez-vous besoin d'un horaire et d'un billet pour rouler en auto ? J'ai compris : « Voilà tout simplement ce que je suis en train de faire. Je cherche

quelque chose totalement inutile dans le chemin que je suis, moi, et absolument indispensable dans un autre chemin. » Petite comparaison... grands effets. De ce jour-là, j'ai commencé à être un peu moins candidat-disciple et un peu plus disciple, au sens que Swâmiji donnait à ces mots. Continuer à jeter un œil à gauche, un œil à droite, non seulement n'aurait rien amélioré mais aurait subtilement assuré une victoire éclatante du mental ou du « Malin ». Faites-en une loi : ou vous suivez rigoureusement un chemin, avec une grande vigilance pour dépister toutes les ruses du mental cherchant à vous faire dévier – ou bien vous quittez ce qui vous déçoit. Personne ne peut vous obliger à rester disciple d'un gourou ou d'un enseignement si vous n'êtes plus d'accord. Mais, si vous commencez à « tripatouiller », soyez certains que c'est pour le Malin la victoire définitive et pour vous la défaite définitive. Vous n'en sortirez plus. Pour que vous viviez vraiment, il faut que le mental meure, et c'est très difficile d'assurer cette mort du mental qui est votre libération – et quelle libération ! C'est le rôle du gourou.

Vous voyez pourquoi j'ai employé l'expression : « C'est le fil du rasoir. » Vous pouvez tomber dans l'infantilisme vis-à-vis du gourou, l'idolâtrie du gourou, l'inflation pathologique de l'ego : mon gourou est le plus grand de tous, mon gourou est le seul grand, tous les autres chemins sont plus ou moins erronés, seul celui de mon gourou est parfait. Et vous pouvez avoir une impression de largeur de vue et de liberté d'esprit : « Nous ne sommes pas fanatiques, je n'hésite pas à être ouvert aux autres... » et faire le jeu du mental à travers cette tolérance. Heureusement pour moi qu'un jour Swâmiji a attiré mon attention sur le fait qu'un de ses fidèles, qui avait pourtant beaucoup de gratitude et de respect pour lui, ne pouvait s'empêcher de pratiquer des techniques prises ici et là. Et Swâmiji, qui parlait bien peu des uns aux autres, m'a fait comprendre : « En enrichissant son chemin il fait le jeu du mental. » C'est tout. Après, c'était à moi de réfléchir et de comprendre tout ce qui était contenu dans cette parole.

Je vous dis cela avec gravité. Ne cherchez pas la facilité ; acceptez le fil du rasoir. La facilité, c'est soit une tolérance si lâche qu'il n'y a plus de chemin, soit une rigueur si protégée que vous bornez votre horizon. Je suis sûr que, pour les disciples de certains enseignements hindous, le fait que Le Bost ait été béni par les maîtres tibétains Khentzé Rinpoché et Karmapa est incompréhensible. Je peux comprendre cette réaction. Mais ce qui est grave, ce n'est pas de s'ouvrir à la bénédiction silencieuse d'un sage. J'ai posé précisément la question à Swâmiji à propos du « darshan » et il m'a répondu que ce « darshan » était bénéfique. Swâmiji, si sévère pour les pratiques qui nourrissent le mental au lieu de le détruire, m'a dit que c'était une bénédiction pour mes propres enfants de les amener à Mâ Anandamayi. Mais il a ajouté : « Soyez vigilant en ce qui concerne l'entourage de Mâ. »

C'est vrai, il y a bien des bigotes et des punaises de sacristie autour d'elle, croyez-moi, et les grands swâmis, on ne les voit pas ; ils sont dans leurs

cellules, ils sont dans un autre ashram, ou ils travaillent tellement qu'on ne les aperçoit pas beaucoup.

Ce qui est grave, ce n'est pas de s'ouvrir à une influence informelle ou silencieuse, c'est de mélanger les pratiques. Je vais prendre encore un exemple. Si certains disciples d'un autre maître savaient qu'Arnaud, deux fois, a fait dire par des prêtres des messes dans notre grande salle, ils s'étonneraient. L'enseignement de Swâmiji n'était pas un enseignement religieux dualiste mais je tiens compte des « samskaras », des prédispositions de certains d'entre vous (et de bien d'autres conditions) pour demander la célébration d'une messe ou inviter à Sa Sainteté Karmapa à venir passer deux jours au Bost. Nous pouvons manifester notre tolérance sans dévier non de l'imitation de Swâmiji mais de la voie transmise par Swâmiji. Mais pas de syncrétisme. Le désastre, pour vous, serait de croire : « Nous allons faire un Bost merveilleux : le matin, il y aura une heure de zazen avec des coups de kyosaku sur l'épaule, à la fin duquel nous chanterons l'hannya shingyo en japonais ; ensuite, à onze heures trente, nous célébrerons une messe et nous pourrons communier ; après, on va réciter des prières en tibétain ; ensuite, on fera des exercices de pranayama ; ensuite un peu de dhikr soufi et, en fin de journée, une heure d'expression des émotions refoulées ; et puis, le soir, Arnaud pourrait nous faire un jour une causerie sur le bouddhisme zen, un autre jour une causerie sur le tantrisme tibétain et un autre jour une causerie sur l'Advaïta vedanta hindou. Ah, dites donc, ce serait plus intéressant, ça, que de rester dans sa chambre à pleurer ou bien d'éplucher les légumes et de ratisser les herbes fauchées. Hein ? Quel Bost merveilleux vous pourriez faire ! Croyez-moi, le Malin se réjouirait ; il nous enverrait du monde ; vous vous retrouveriez cinq millions au bout de quelques années, ce serait formidable ! »

Vous ne pouvez pas mettre des pièces détachées de Rolls Royce sur votre Peugeot et vous n'avez pas besoin d'un jerrycan d'essence et de bougies de rechange si vous voyagez en chemin de fer. Ces pièces inadaptables ne proviennent pas seulement d'autres « voies » spirituelles. Le mental peut réussir des mélanges désastreux en faisant intervenir un psychothérapeute, un astrologue, un voyant ou un médium, un magnétiseur, un professeur de yoga, ou toute autre influence qui perturbera encore plus ce qui l'est déjà beaucoup.

Si, au contraire, il y a intolérance ou fanatisme, la relation entre le maître et le disciple ne dépassera pas un certain stade d'émotions. Le disciple, surtout le disciple anormal et névrosé moderne, aborde l'enseignement sur la base de ses peurs non rassurées, de ses craintes pour l'avenir, de son manque de sécurité – et il se sent « gratifié » par le fait d'appartenir à un enseignement, gratifié par le fait d'être accepté par un gourou. Il se sent rassuré, protégé. Plus ce gourou est considéré comme grand, admirable et admiré, plus cette sécurisation est grande. Mais même cette sécurisation doit être mise en cause. Il faut parfois douter de son gourou pour progresser en dépassant ce doute.

Pendant mes premières années dans l'enseignement Gurdjieff, il y a vingt-cinq ans de cela, j'étais convaincu que cet enseignement était le seul, le vrai, le grand, et je vois bien maintenant, avec le recul, comment le mental y trouvait son compte. Quand, profondément, on n'a ni la certitude réelle, ni l'absence de peur réelle, ni la non-dépendance réelle, comme c'est flatteur de se dire : « J'appartiens à un enseignement qui me met dans l'élite de l'humanité aujourd'hui. » Je peux être une nullité sur tous les plans, et la vie me le montre du matin au soir, mais la réponse monte : « Je n'envie même pas le Président de la République, pauvre homme, qui vit dans l'aveuglement, l'ignorance, le sommeil, l'illusion – alors que moi j'ai accès à un enseignement d'éveil, je vois la grande réalité derrière le relatif... » Vous pouvez justifier tous vos mensonges, toutes vos faiblesses et, à cet égard, Swâmiji était merveilleux et terrible – ou plutôt terrible et merveilleux ! Tout cela, il l'écroulait ! Et il manifestait son approbation quand nous avions bien réussi une petite action, quand nous avions eu, dans un moment tout à fait quotidien, l'attitude complètement juste. Alors, enfin, chez cet être si exigeant, on voyait apparaître un grand sourire, comme si nous avions fait quelque chose d'extraordinaire. À ce que je croyais avoir fait d'admirable, Swâmiji ne jetait même pas un œil. Et aux petites choses de la vie quotidienne, aux petits progrès, Swâmiji donnait une valeur que j'ai fini par reconnaître peu à peu.

Trop de ferveur pour le gourou conduit à vivre à travers lui par procuration. On demande au gourou : « Est-ce qu'il faut croire à la réincarnation ? » et si le gourou répond : « Oui, bien sûr », à partir de là on « sait » que la réincarnation existe. Nous le « savons », alors que nous ne savons rien du tout ! Si le gourou veut vous montrer que la réincarnation existe, qu'il vous le prouve. Le gourou n'est pas là pour dire, il est là pour montrer, pour faire voir. Quand il y a la certitude que mon gourou est le seul grand, on ne cherche plus à vérifier par soi-même et on ne fait plus la différence entre ce qu'on connaît réellement et ce qu'on ne connaît pas réellement. Je l'ai observé chez moi et je l'ai observé chez d'autres. Le mental confond savoir et être. « *To know is to be* » – et cela, Swâmiji nous l'a bien enseigné. On connaît quand on est. Comment pourriez-vous mettre en pratique ce que vous ne savez pas vraiment ?

Faites toujours la distinction entre ce qui est vraiment votre expérience – c'est-à-dire dont vous êtes sûr à 100 % – et ce qui n'est pas vraiment votre expérience – c'est-à-dire dont vous êtes sûr à 99 % peut-être, mais pas à 100 %. J'ai souvent remarqué cette confusion chez des disciples pour qui les années passaient comme pour moi, et dont un argument qui revenait très souvent est : « Guruji l'a dit.» Ah, bon ! On ne peut plus discuter. Gourouji l'a dit mais est-ce que gourouji vous l'a fait voir pour que vous puissiez le dire à votre tour ? Apprendre à bien distinguer ce dont vous avez le droit de parler parce que c'est votre propre expérience, et ce dont vous n'avez pas le droit de

parler parce que c'est l'expérience des sages, c'est long.

Les sages ayant dit la vérité, si vous répétez bien ce qu'ont dit les sages, vous ne dites pas de sottises. Je n'ai pas une ligne à changer au livre *Ashrams* que j'ai écrit en 1961, mais il y a une petite part d'*Ashrams* que j'avais vraiment le droit d'écrire et une grande part qui était des on-dit. À ce moment-là je faisais très mal la différence. Du moment que j'avais compris intellectuellement une phrase du Maharshi ou une parole de Ramdas, je la prenais à mon compte et je la transmettais dans des livres. Je peux vous dire qu'il fait très chaud en Inde juste avant la mousson ; ça, j'avais le droit de l'écrire. Et puis ? Je peux vous dire que je me suis vraiment senti heureux à l'ashram de Ramdas et que j'ai été souvent complètement perdu et malheureux à l'ashram de Mâ Anandamayi ; ça, j'avais le droit de l'écrire. Et puis ?

Swâmiji a détruit tout cela. Il était tellement intransigeant à cet égard. « *Do you know or do you think you know ?* » – « Vous savez ou vous pensez que vous savez ? » Seules les certitudes à cent pour cent ont une valeur ; une certitude à quatre-vingt-dix-neuf pour cent n'a aucune valeur – pas plus qu'à zéro pour cent. Je n'arrivais pas à comprendre cela. « Mais enfin, Ramana Maharshi a dit que... » Swâmiji devenait terrible : « Ramana Maharshi vous l'a montré ? » – « Non, je ne l'ai même pas rencontré de son vivant ! » – « Alors laissez le Maharshi tranquille ! » – « Comment savez-vous que Mâ Anandamayi a raison ? » – « Mais comment, Swâmiji, Mâ est considérée par tous les pandits hindous comme une incarnation de... » – « Comment savez-vous que ces pandits hindous ne sont pas tous "insane" ? (Ce qui veut dire dérangés mentalement.) » – « Euh... je... » À peu près toutes mes « connaissances », Swâmiji a dû les briser. Quand on est trop convaincu d'un enseignement, on ne fait plus la différence entre ce que le gourou a dit et ce qu'on a le droit de dire soi. « C'est écrit dans un livre de gourouji... » Ce n'est pas cela, la confiance dans le gourou ; ce n'est pas cela, la voie ; ce n'est pas cela, l'amour ; ce n'est pas cela, la ferveur ; ce n'est pas cela, la docilité. La docilité, c'est d'écouter et de ne pas tout de suite répondre avant d'avoir réfléchi à ce qui a été dit. C'est de tester, d'éprouver, de mettre en pratique. C'est de voir si « ça marche ».

« Gourouji l'a dit », cela n'a pas de valeur ; c'est lui qui l'a dit, ce n'est pas vous qui pouvez le dire. Le chemin personnel s'arrête parce qu'on vit par procuration à travers un gourou.

Du moment que mon gourou est infaillible, je suis infaillible à partir du moment où je répète ses paroles. Cela ne fera jamais une destruction du mental. Vous vous en tenez à la lettre ; vous pouvez laisser échapper l'esprit de ses paroles. C'est du moins ce que mon expérience m'a montré.

Chacun est appelé à trouver le chemin qui lui convient, à lui, exactement pour pouvoir changer, progresser, devenir libre, se retrouver soi-même,

débarrassé de tous les oripeaux dont il a été affublé. Vous ne savez plus ce qui est vous ; vous ne savez plus ce qui n'est pas vous ; vous ne savez plus ce que vous êtes.

Est-ce qu'un gourou nous rend à nous-même ou est-ce qu'un gourou fait de nous sa propre caricature ? Est-ce que notre but est de tellement admirer un homme que nous voudrions l'imiter ? Ou est-ce que notre but est de redevenir nous-mêmes, d'être libres même de notre gourou et de le rejoindre sur le plan suprême de la liberté ? Vous connaissez probablement tous la parole du zen qui dit : « Si vous rencontrez le Bouddha, tuez-le ! » Je n'hésite pas à faire appel à cette parole célèbre : « Si vous rencontrez Swâmiji, tuez-le ! » Sinon, vous demeurez des esclaves et la relation avec le gourou, aussi admirable qu'elle soit, demeure dans la dualité. Il y a moi et mon gourou – ou mon gourou et moi. Il n'y a pas un et il n'y aura jamais un. Alors, l'apparence du gourou compte exagérément. On finit par imiter même son apparence. Ce n'est pas l'apparence du gourou qui importe mais la fonction. La fonction non pas de nous amener à lui de plus en plus mais de nous ramener à nous-même de plus en plus. Dans beaucoup d'ashrams, toute la vie tourne autour du gourou mais, auprès de Swâmiji, tout tournait autour de chaque disciple. Je ne sais pas si cette parole qui a beaucoup de sens pour moi peut en avoir pour vous. La sadhana ne consiste pas à diviniser un gourou. La sadhana consiste à nous diviniser nous-même : aller jusqu'au bout de la destruction de l'ego et du mental pour trouver la Divinité en nous – pas chez Swâmi Prajnânpad. Et pourtant, vous le savez, combien de fois il m'est arrivé, en parlant de Swâmiji, de rester quelques secondes immobile et muet tant la plénitude de cette communion avec lui m'envahissait. Mais ce n'est pas au nom d'un Swâmiji extérieur que nous sommes ici. C'est au nom d'un Swâmiji vivant en moi, c'est simplement Arnaud qui, enfin, vit en moi au lieu du mental.

Le fanatisme nous conduit à maintenir la distinction entre nous et un gourou extérieur à nous. J'ai remarqué que certains advaïtistes (non-dualistes), qui considéraient que distinguer un Dieu créateur extérieur à nous et nous-mêmes est une grande erreur métaphysique, vivaient dans cette erreur à un niveau plus modeste, c'est-à-dire qu'ils maintenaient cette dualité entre le gourou et eux. Théoriquement, non, ils adhèrent à la foi advaïtique ; mais pratiquement, existentiellement, oui. Mâ Anandamayi, qui a pourtant été divinisée de son vivant, s'est montrée si claire, et tant de fois, à cet égard : « Si cela vous aide à vous débarrasser de tous les attachements ordinaires en les concentrant tous sur "cette personne" (en parlant d'elle), faites-le. Mais cet attachement lui-même devra être détruit un jour. » Mâ n'a pas arrêté de le répéter.

Tant que j'admirerai avec respect, avec vénération, un homme extérieur à moi, je resterai dans l'ego et dans le mental. Quand j'ai tué le Bouddha extérieur à moi – si vous comprenez bien le sens de cette parole – un être impersonnel mais qui, pour moi, a pris forme dans le relatif, vit en moi. Mais

je dis bien : un être impersonnel. Si je peux aujourd'hui aimer, c'est de l'amour dont Swâmiji m'a aimé. Si je peux écouter, c'est de l'écoute dont Swâmiji m'a écouté. Si je peux comprendre, c'est de la compréhension dont Swâmiji m'a compris. Si je peux ne jamais me lasser, c'est de la patience dont Swâmiji m'a accepté. En ce sens, Swâmiji vit en moi ; en ce sens, je peux dire : « J'ai eu un gourou. » Mon gourou n'était pas Kangyur Rinpoché, ni Khalifa Saheb-e-Charikar, ni même Mâ Anandamayi. C'était Swâmi Prajnânpad.

Si vous rencontrez le Bouddha, tuez-le. Si vous rencontrez Swâmiji, tuez-le. C'est étrange de parler de tuer l'être qu'on a aimé le plus au monde, et c'est pourtant l'ultime étape. Quand la forme du gourou est dépassée, son essence qui avait pris forme et qui est sans forme vit en nous.

« *You can follow Swâmiji, Arnaud ; you cannot imitate Swâmiji*. » L'ego a le désir d'imiter. L'ego a toujours le désir d'imiter. L'enfant imite James Bond. Dans ma jeunesse, on imitait Tarzan. Et l'adulte a envie d'imiter le gourou, le gourou qu'on admire, le gourou qu'il admire, et d'en faire un modèle extérieur. « Vous pouvez suivre Swâmiji, Arnaud. Vous ne pouvez pas imiter Swâmiji. »

Pour en savoir plus

Le centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.